

## 洗腎患者水份攝取原則

健康成人一天約 1000~2000cc 之尿量。透析病人尿量減少或無尿，故須限水。對洗腎病患來說，良好的水份與體重控制可以減少許多洗腎中可能產生的不舒適，並且可以改善及保護心臟功能，讓您的生活更健康舒適。

- 每日測量排尿量及秤體重。
- 將一日可喝的水用容器裝好，再平均分配使用。
- 少吃過鹹食物，否則易口渴，較難控制水份的攝取。
- 兩次洗腎間以不超過 2-3 公斤為原則或只能增加乾體重的 5% 為佳。
- 無尿者：每日約 500cc 水份  
有尿者：前日尿量加 500~800cc 水份(包括喝水、飲料、湯)
- 每天適量運動(散步或騎腳踏車)，促進排汗(可減輕體重)。
- 避免食用水份過多的食物，如菜湯、果汁、西瓜、稀飯、鳳梨、番茄等。
- 儘量將服藥時間集中，以減少喝水量。口渴時可用棉棒濕潤嘴唇、嚼口香糖、含硬糖果、滴一點檸檬汁在冰塊以減少口渴的感覺。以冰水漱口，重覆幾次可以解口渴、口乾、口味，或可將部份飲水製成冰塊，渴時含在嘴裡。

