

透析病人水分控制衛教單張

※每天到底可以喝多少水？

必須根據個人每日尿量、出汗量、運動量和季節性的不同來做調整，一般水分容許約每日總尿量+500~700ml，原則上每天的體重以不超過0.5kg為基準，每日的飲水量以兩次透析間的體重增加不超過乾體重的6%為限。

※如何控制水分的攝取呢？

1. 可將一天要喝的水量用固定容器裝好，並將這些水平均分配，養成口渴時才喝水的習慣。
2. 不要吃太鹹（醃製、味精及加工食品）的東西，容易口乾想喝水。
3. 減少進食含水多的固體食物，如稀飯、麵條、豆腐、布丁、果凍、冰淇淋等。
4. 每天在固定時間以同樣的磅秤與固定磅秤的地點測量體重。
5. 口渴時又不能喝太多水可以漱口、含冰塊、嚼口香糖、擦護唇膏或購買市售解渴糖果。

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678

預約專線：03-3326161