

(一) 何謂水分的控制

1.應養成每天量體重的習慣。



取自 <https://tinyurl.com/y6tojn0s>

2.兩次洗腎之間體重以不超過
3 公斤，或不超過標準體重的
5%為原則。

3.水分的攝取量根據個人每日
尿量、出汗量、運動量和季
節的不同來做調整。

4.食物含水量（如下表）

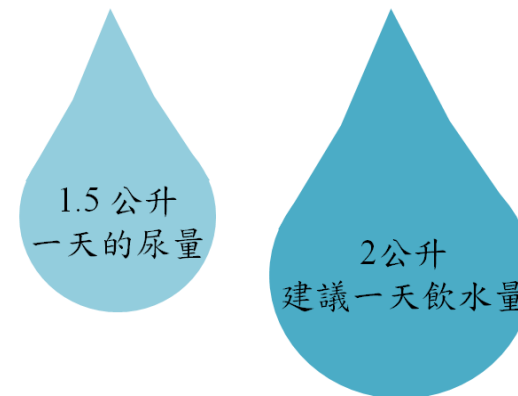
食物種類	含水量
水果	90%
肉類	60%
糖類與澱粉	30%



取自 <https://tinyurl.com/yykr9cd7>

(二)如何控制水份：

1. 每日的水分攝取量建議為
24 小時尿量加 500cc 的水。



2. 喝熱水比冷水解渴，水中加幾
滴檸檬或口含冰塊濕潤。冬天
可用護脣膏滋潤嘴唇。



取自 <https://tinyurl.com/yywvt2o2>

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料：

吳淑華、戴秀珍、周郁文、張純純、蔡麗紅(2015)．降低血液透析病人透析間體重增加超過乾體重 5%之改善專案．*長庚護理*，26(4)，41-52。

洪昀秀、彭碧慧、林雅雯(2014)．學習與疾病共存及因應：血液透析病人的飲食水份自我管理經驗．*健康管理學刊*，12(1)，35-48。

血液透析病人 水分的控制



取自 <https://tinyurl.com/y58jhwgo>

高雄榮民總醫院屏東分院
護理部關心您
電話：08-7704115 轉 777

2015.08.28 訂定
2019.08.28 二修