

高雄榮民總醫院臺南分院



洗腎病人體重控制

一、體重控制的重要性：

洗腎病人水份控制適當，體重增加適當，可減少洗腎時發生抽筋、頭暈、心悸、血壓下降或上昇等不適症狀。

二、體重控制方法：

1. 每日水份攝取量為每日的尿量外加 500cc 水份。
2. 每日詳細紀錄飲用的液體量及食物的水份，保持兩次洗腎間不超過 2—3 公斤為原則。
3. 勿吃太鹹的食物，以減少水份攝入。
4. 詳細計算好自己每天所能進食的水份，若不會計算，可請教您的專責護理師為您計畫。
5. 養成自我控制管理水份攝取的習慣。
6. 請依您的洗腎次數，核對容許增加的體重量，執行體重控制。

透析次數	容許增加體重量
每週洗 1 次	0.5 公斤／每天
每週洗 2 次	1.0 公斤／每天
每週洗 3 次	1.5 公斤／每天

二、洗腎病人如何在家測量體重：

1. 每日定時磅體重。
2. 使用同一磅秤。
3. 每次穿著同樣厚薄衣服磅體重。



高雄榮民總醫院
臺南分院

K • V • G • H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 HD04