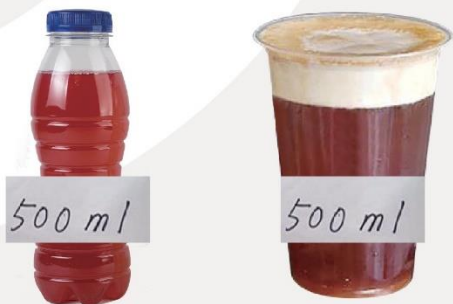


# 腎友水分控制小撇步-1 你學會了嗎?

- ✓ 透析腎友每天可喝的液體量等於(前日排尿總量加500cc)



- ✓ 規律運動或泡澡：增加排汗



- ✓ 嚴格控管二次透析間體重(<5%)

以體重60公斤為例  
透析兩日體重增加小於3公斤。  
老人家、心臟衰竭或原本2低血壓，  
需控制在2公斤以下。

- ✓ 穩定血糖、控制好血糖



- ✗ 避免湯汁及醃製食物、飲食清淡



資料來源：腎臟醫學會網站 1110905 二版

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

# 腎友水分控制小撇步- II 緩解口渴秘訣



- 喝水用固定容器盛裝，每日定量。
- 口含冰塊、檸檬結冰塊；或以冰(溫)水漱口：可解口渴、口乾。
- 嚼口香糖或不含糖份的硬糖，增加口水分泌。



- 少喝“湯水”的食物，如：菜湯、燉湯、火鍋湯。
- 少喝水：喝水時盡量配合服用藥物時間或有口渴時再喝。
- 少吃含鹽量高、太甜、太辣或油炸食物，以免引起口乾口渴的症狀。
- 少吃粥、粉圓、愛玉、仙草等。



資料來源：腎臟醫學會網站 1110905 二版

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您



若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 3322 腎臟科衛教室  
2023年8月第一版制