

認識水份控制

<p>水份控制的原因</p>	<p>體內水份太多時容易肺部積水引發呼吸喘、高血壓、心臟肥大及心臟衰竭等症狀。</p>
<p>水份控制的技巧</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建議以固定容器裝入一天限制的飲水量，平均分配攝取，一天攝取水量約等於尿量+透析液脫水量+500ml(無感水份流失)。 2. 能攝取的總水量也要包含所有的食物(所有的食物皆含水份)。 3. 進食盡量以較乾的固體為主，避免含水量過多食物，例如：稀飯、湯麵、將湯拌飯吃、火鍋、果凍、布丁等。 4. 避免含水量過多的水果，例如：西瓜、木瓜、番茄、哈密瓜、草莓、葡萄柚等，以上水果含水量皆高達90%以上。 5. 適量運動增加排汗量，幫助部份水份排除。
<p>減輕口渴的方法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 咀嚼無糖口香糖，以增加唾液分泌來改善口渴的現象。 2. 分配一部份水加入少許檸檬製成冰塊，口渴時可含在嘴裡，緩解不適。 3. 以開水漱口後吐掉一些水，只喝入少量的水，以減少水份攝入量。 4. 感到口渴時用棉棒潤濕嘴唇或漱口。 5. 食物減少重口味的調味料使用，例如：醬油、味精、沙茶醬或豆瓣醬。 6. 不吃加工及醃製食品，以避免口渴。

參考資料：

謝易玲、黃小倩(2021)提升長期血液透析病人水份控制合格率之專案。台大護理雜誌，17(1)，P183-195。

蔡美玲(2021)一位血液透析病人不遵從透析醫囑之護理經驗。若瑟醫護雜誌；15(1)，P70-82。

聯絡資訊		
<p>義大醫院 地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話:07-6150952</p>	<p>義大癌治療醫院 地址:高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話:07-6150022</p>	<p>義大大昌醫院 地址:高雄市三民區大昌一路305號 電話:07-6150208</p>