

## 認識水份控制

- 一、 建議以固定容器裝入一天限制的飲水量，避免毫無節制飲水，一天攝取水量約等於尿量+透析液脫水量+600ml(無感性水分流失)。
- 二、 攝取水量包含所有的食物及湯、茶、水(所有的食物皆含水分)。
- 三、 減輕口渴方式有：咀嚼無糖口香糖、口含檸檬汁冰塊、食物減少重口味調味料使用(鹽、醬油、味精、沙茶醬...等)、以開水漱口後吐掉一些水，只喝入少量的水，以減少水分攝入量。
- 四、 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。
- 五、 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。
- 六、 感到口渴時用棉棒潤濕嘴唇或漱口。
- 七、 分配一部份水加入少許檸檬製成冰塊，口渴時可含在嘴中。
- 八、 可嚼口香糖或硬糖果，以促進唾液分泌來改善口渴的現象。
- 九、 適量運動增加排汗量，幫助部份水份排除。

### 聯絡資訊

義大醫院  
地址:高雄市燕巢區角宿里義大路1號  
電話:07-6150952

義大大昌醫院  
地址:高雄市三民區大昌一路305號  
電話:07-6150208