

何謂透析理想乾體重

國泰綜合醫院 洗腎中心 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

當透析患者脫水後血壓能維持正常，無水腫現象的體重，稱為乾體重或理想體重。

■ 影響乾體重的原因

- 乾體重會隨著身體狀況、飲食、心情睡眠型態增加或減少而改變。
- 當心情愉悅、飲食良好、睡眠狀況好時，體重可能會增加。
- 透析結束後，時常出現耳鳴、頭暈、血壓下降、抽筋等狀況時，可能是實質體重增加之現象，或是單次脫水量過大造成。
- 當心臟負荷過大、感冒或身體有其他病痛、食慾不佳時，可能造成實質體重減輕現象，容易有積水、水腫、呼吸喘、血壓上升等情形，即需調降乾體重。
- 當發生身體不適時，來院透析治療或是門診時，主動告知醫護人員，做適當的調整減少合併症發生。

■ 如何測量體重

- 測量體重前，記得盡量穿相同衣服，並選擇同一時間測量，測量前要注意體重計是否歸零。
- 身上附加物品盡量去除，如鞋子、手錶、鑰匙、大哥大、錢包等。
- 身體站立不可靠牆、應自然坐好或站好於磅秤上。
- 每次洗腎前、洗腎後都要測量體重，了解水份的增加及去除量。
- 若與上次體重有太大差異，請再測量一次，了解是否有誤差。

■ 透析體重控制標準

- 每次透析間體重增加儘量維持在乾體重的 $\leq 5\% \sim 6\%$ 。
- 一天在家增加量，原則上勿超過 1 公斤以上，以調整進食量。

■ 如何控制體重的增加

- 每天在家固定時間測量體重，以調整進食量。
- 避免過鹹之食物、含水量過多之水果或蔬菜。

- 避免大量飲水，飲水量為前一天之尿量再加 500 cc 水份即可。
- 當口乾時，可用漱口、含冰塊、嚼無糖口香糖並常保口腔清潔，來減輕口乾的現象。
- 適當運動，增加排除部分水份。
- 了解自己的乾體重，謹慎控制。

■ 結論

乾體重的良好控制，可增進好的生活品質避免心臟衰竭及減少合併症的發生，所以清楚自己的乾體重，是透析病患重要的一環。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3171-3173

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2651

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 3272-3273

國泰綜合醫院 洗腎中心 關心您！

AA610.012.2009.04 二修