**洗腎病人水分的控制**

****

慈濟醫院台北分院 腎臟科/ 洪思群醫師

正常的腎臟可以調整尿量，保持體內水份的平衡。但是當腎臟衰竭時，排尿的功能減少，水份就會累積在體內，首先受影響的是心臟血管系統，會產生高血壓、水腫、氣喘等症狀，尤其大部份的洗腎病患在開始洗腎或洗腎一段時間後小便量會逐漸減少或者完全沒有小便，因此在兩次透析間體內就會有水份的堆積，造成體重的增加，所以在進行透析時除了要清除尿毒素外還必需排掉堆積在體內多餘的水份，即所謂的“脫水”( 或掉水)。

“脫水”要脫多少才對？脫太多了，會導致口乾、抽筋、耳鳴、頭暈、血壓降低、全身無力等不適；脫太少了，又會有水份累積現象，產生末梢水腫、心臟擴大、肺水腫、高血壓等症狀。因此，脫水必需脫的恰到好處，太多也不行，太少也不對。這種脫得恰恰好，不多也不少的體重，我們就稱之為“乾體重”。因此所謂乾體重的定義就是洗腎患者在這個體重下，可維持正常的血壓，不會有下肢水腫或心肺積水的現象；低於這個體重，則會產生低血壓、耳鳴、抽筋⋯等症狀，要設定最適當的乾體重必需有經驗的專科醫師仔細的觀察以及病人的配合，醫師需檢查病人肺部有無積水現象，觀察洗腎中血壓的變化，參考在家中血壓的情形，有時還需借助胸部x- 光及心臟超音波來檢查有無肋膜積水, 心包膜積水和心臟與胸廓比率大小，病人也需主動告知醫師洗腎後有無耳鳴、口乾舌噪、抽筋或低血壓等情形。然後醫師再根據病人透析中及在家裡情況及檢查後資料綜合判斷是否需調整乾體重，是要調高或者調低，一個洗腎病人的乾體重並非永遠不變的，需隨著身體的狀況增加或降低，因此乾體重也必需常常評估、調整。若血壓偏高，要來洗腎時腳步好像比較重，爬個樓梯比較無力，甚至有點喘，以上這些現象都顯示脫水不夠，必需與醫師討論是否要調低乾體重。若吃得不錯，睡眠充足，每次洗腎後又有脫太乾的現象，這些表示體重已增加，必需調高乾體重了。最近國內很多洗腎室有引進一台可以測試身體水分的BCM 儀器，可以協助醫護人員更精準的調整乾體重。

國外的大型研究顯示，兩次血液透析中體重增加越多，病人的預後就越差。每個洗腎患者因殘餘腎功能或心臟功能不同，可以喝的水量因人而異，一般來說，透析病人可以喝的水量可以遵循以下原則：

①每天量體重：每天喝水（包括各種飲料）、吃東西使體重增加的量不超過1 公斤。

②兩次透析間體重的增加不超過乾體重的百分之五。

③年紀較大，曾經有過心臟血管病變、心肌梗塞、心臟衰竭等病人需限定較嚴格，而年輕且無心血管病史者則可給較少的限制。

如何減少水份的攝取呢?

①不要吃太鹹的東西，如：醃製品、各種罐頭⋯等食品。

②盡量不要吃稀飯，吃麵時盡量不要喝湯。

③糖尿病人血糖要控制在較理想範圍。

④真的很想喝水時盡量小口喝，可將水含在口中一段時間後再吞下，或漱口後吐出，或含冰塊。

⑤養成每天固定時間量體重的習慣。可以判斷大約喝多少水, 吃多少東西體重的增加會剛好。

⑥記住積少成多，不要想說只吃一點點沒關係。每種都一點點，累積起來就很驚人。