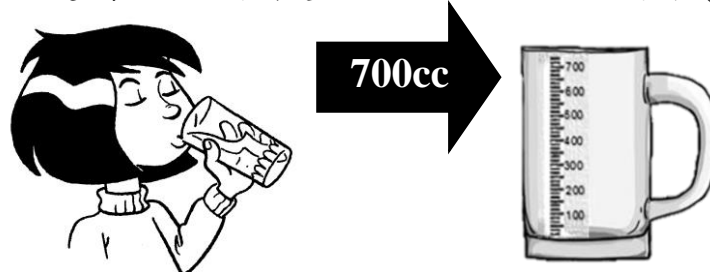


長期透析水份控制衛教指導



❖ 每天水份攝取

每天的飲水量，是前一天的尿量加 500~700cc 的水(圖片)。



❖ 減少水份攝取

1. 口渴時，可用水漱口或含冰塊來解渴，但冰塊含水份，不可多吃。
2. 可藉檸檬汁、口香糖刺激唾液分泌，也可將水份混和檸檬汁結成冰塊，口渴時含一粒冰在口中。



3. 減少攝取水份含量多的食物(圖片)



4. 水果一般含水量較多，要少量攝取。

西瓜



5. 少吃太鹹的食物，少吃醃製及加工製品或罐頭食品 (圖片)，味精尤其不可吃太多，以免容易口渴。



參考文獻：

王正惠、林佳玲、王美娥、吳桂芳、周獻章、江明哲、蔡幸(2014)·提升血液透析病患水份控制專案·台灣腎臟護理雜誌，13(3)，12-25。