



口渴口渴怎麼辦

桃園醫院洗腎室 護理長姚美惠

透析患者經常出現體液滯留的問題，因此水份的限制成為臨床上不可或缺之醫療處置，研究發現 86%的透析患者曾經經歷劇渴難耐的經驗。

血液透析患者要好好控制水份的攝取，最好控制每二次透析間的體重不超過 5%的體重為準（或 3 公斤以內）。很多人以為沒有喝水，就不會攝取過多的水份。其實很多食物裏都含有水份，像米飯、稀飯、土司、魚肉、水果等。故透析患者應特別注意水份的攝取。理想的水份攝取量是：前一天的尿量加上 750-1000c.c.。

下面介紹一些小技巧，可以幫助您控制水份的攝取：

- (1) 每天早晚稱量體重，評估一下您的水份是否吃太多，需要特別注意菜湯、肉湯、多汁的水果等，都含有大量水份，不可超量攝取。
- (2) 將一日喝的水，用固定容器裝好，並且將這些水平均分配引用。
- (3) 透析後因血中廢物降低，滲透壓也較低，通常不太覺得口渴，這時可以少喝點水。

★減輕一直想喝水的小技巧:

- 儘量少吃太鹹、醃製及加工製品，味精、鹽。
- 含甘草片、嚼口香糖以保持口腔濕潤。
- 含一粒檸檬汁結成的冰塊在口中，讓冰塊慢慢溶化。

★口渴時，減輕喝水過多的小技巧:

- 僅用棉棒潤濕嘴唇或冰水漱口，實在忍無可忍時，用小杯子(20cc)裝冰水再小口小口含著再吞下。
- 試著做一些輕度的運動或者找一些事情做，盡可能保持活動狀態，可促進排汗、並且可減輕一直想喝水的感覺。