



斤斤計較！洗腎病人也可正常生活 血液透析室護理師 張淑娟

梁先生洗腎已 2 年多，有糖尿病以及高血壓的病史，他喜歡四處出國遊玩，也不喜歡做水分控制，每次出國回來後體重都增加很多，常造成有洗腎後低血壓及頭暈、抽筋的情形發生；而陳小姐是位剛洗腎的年輕患者，也因為水分自我控制不好，常在大量的脫水之後發生抽筋的情形，使的陳小姐很害怕來洗腎甚至有時會“翹課”不來洗腎……。

對於洗腎病人而言，進入洗腎後所面臨的第一個課題就是水分的控制，因為腎臟壞了，不能去除體內過多液體和廢物，如果未做好水分控制，容易在洗腎前有呼吸喘、水腫、血壓升高等情形發生，洗腎後，在大量的脫水下，可能會發生血壓降低、抽筋、噁心嘔吐等情形，甚至昏迷。

建議洗腎病人應養成每日固定量體重的習慣，將體重控制在每日不超過 1 公斤為原則，要特別注意的是，許多病人以為沒有喝水，就沒有水分了，其實食物裡含有很多水，如湯麵、稀飯、菜湯、果汁及多汁的水果，如西瓜等。可試試一些小技巧：少食用醃製品、含冰塊、或嚼口香糖；也可嘗試輕度運動以促進排汗。也可利用工具如控水盤等來了解自己水份是否超重等問題。

梁先生及陳小姐在醫護人員的衛教及鼓勵下，可做好水分控制，血壓降低或是抽筋的情形已經大幅下降，現在不僅常到處出國遊玩，也可使洗腎品質更好。