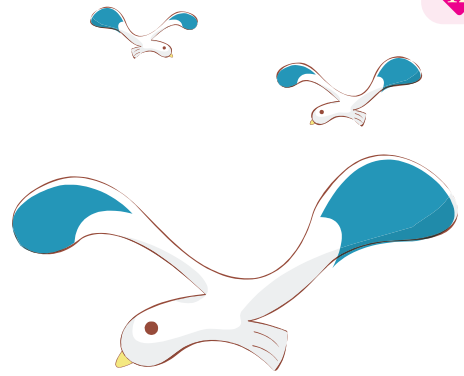


# 爲何腎臟病友要限水

◎護理長 蘇美文



炎熱的夏季中，隨著氣溫的上升，腎臟病患要特別注意水份和鹽份攝取，以免影響病情變化。腎臟是身體重要的代謝器官之一，主要是在調節電解質和酸鹼平衡。然而在夏天這種高氣溫的狀態下，通常大家會習慣性飲用大量的水來降溫，但對於腎臟病友來說，這何德是種渴望，但因為水分無法順利由腎臟過濾在排出，讓病友們每天飲用的水份量必須經過測量體重再決定可飲用的喝水量，否則將可能在下次洗腎前會出現下眼皮、腳部水腫和血壓不穩定之情形。

而現代人們習慣喝罐裝飲料，不喜歡喝白開水，喝罐裝飲料應慎重選擇，其中運動飲料常被人們當成開水飲用，而過量飲用導致血壓上升，增加心血管負擔，同時也增加腎臟的負擔。建議新鮮蔬果最好，可以補充多種營養素

及膳食纖維，同時可擁有身體保養及腸道環保，只是洗腎患者須注意橘黃色和深色水果勿過量攝取，以免鉀離子過高引發心律不整的危險。對不易控制水份攝取的腎友來說，當水份或體重增加太多，容易在透析治療中，發生血壓下降或抽筋之不適。

腎友的水分攝取幾招小叮嚀：

- (1) 飯後以湯服藥；
- (2) 將一天可以喝的水用固定容器裝好，並分配於整天飲用；
- (3) 必要時，可用口含冰塊減少口渴感；
- (4) 盡量以乾飯、乾麵取代湯麵及稀飯。

對於腎臟病患而言，良好的水份控制，可減少許多的不舒適症狀，並且可以改善心臟功能，讓生活更健康舒適。

