

## 體重增加過重的原因及併發症

### 體重水分控制重要性

洗腎患者容易在兩次洗腎之間，尤其是在週末時因水份攝取過多，而導致體重過重。

造成體重過重的原因是進入病人體內的水份(包括食物、飲水、湯、水果及體內代謝產生的水份)，超過病人所排出的水份(包括尿液、大便及流汗)太多。體重增加超過3-5%以上，就稱之為體重過重。以下是口渴而喝水太多造成體重過重的併發症

#### 一、肺水腫

每個病人對水份過多忍受度不同，若病人心臟功能原來已經不好，則只要增加一點點水份就會有急性肺水腫；心臟好的人，就是增加一些水份也不會有肺水腫的症狀產生。可以藉由胸部X光來診斷心臟是否擴大。

#### 二、高血壓

過多的水份會造成兩次透析之間血壓升高，容易造成腦出血。

#### 三、透析症狀

病人如果在家裡喝水喝的太多，在洗腎前體重增加超過3Kg，將會導致在洗腎過程中，噁心、頭痛、手、腳或肌肉抽筋的機會增多。這些併發症都有可能危及病人的生命。為了達到預防洗腎前體重增加過多的目的，以下幾個方法可供病人做參考：

1. 少吃自助餐或餐廳的食物，因為這些食物不是太鹹就是加味精，吃了這些食物後會非常口渴，而不停的想喝水。所以儘量在家裡吃自己所做的口味清淡的菜。
2. 糖尿病人要注意血糖的控制，因為血糖太高會造成病人口渴。所以當糖尿病人體重過重又口渴時，要注意是否血糖太高失去控制。
3. 如果病友仍然很容易感到口渴，以下方法可減低口渴的感覺：
  - (1) 找些有趣的事做做，讓生活不會感到無聊。
  - (2) 口渴時刷牙，用冰水漱口，再把水吐掉，或是含冰塊(用檸檬水做冰塊，可增加口水分泌)，一次一塊，不可一直連續含。
  - (3) 可以吃冰凍葡萄、草莓或檸檬片，但是請勿過量，以免鉀離子太高。
  - (4) 避免吃糖或任何含糖飲料。
  - (5) 可嚼無糖口香糖，增加口水分泌。

(6)喝水時用較小的杯子(約 50 c.c. 的杯子)。

(7)天天量體重提醒自己是否重太多了！

透析病人如果能小心控制水份，避免每次洗腎前體重增加超過 3-5%，則病人洗腎治療愈安全，存活率也愈高。若是心臟功能不佳的病人，則需更嚴格的控制體重。希望大家都能好好控制水分，讓洗腎的過程更舒服、更順利。

參考資料：

吳紅蓮(2015)·透析病人殘餘腎功能之重要性—控制飲食的鹽分及水分之應用·腎臟與透析，27(2)。

諮詢電話 02-26723456 轉 6052、6053

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院

護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印