

體重增加過重的原因及併發症

體重水分控制重要性

洗腎病人容易在兩次洗腎之間，尤其在週末時因水份攝取過多，導致體重過重。造成體重過重原因為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5%以上，就稱之為體重過重。**因水份攝取過多造成體重過重之併發症如下：

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，只要增加一點點水份就會有急性肺水腫；心臟好的人，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太多，洗腎前體重增加超過3公斤，將會導致洗腎過程中，噁心、頭痛、手腳肌肉抽筋機會增加。這些併發症都可能危及病人的生命。

預防洗腎前體重增加過多方法：

1. 採清淡飲食，少吃過鹹食物如：自助餐或醃製品，過鹹食物容易口渴，故會不停想喝水。
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50ml的杯子)。
- (7)天天量體重提醒自己是否重太多了！

透析病人應控制水份，避免每次洗腎前體重增加超過5%，維護病人透析安全。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：

胡千適、陳綉惠(2022)．運用Swanson關懷理論照顧一位不遵從血液透析病人之護理經驗．台灣腎臟護理學會雜誌，20(2)。

歐春鶯、謝易玲、黃小倩(2021)．提升長期血液透析病人水份控制合格率之專案．台大護理雜誌，17(1)，183-195。

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