

# 何謂透析理想乾體重

國泰綜合醫院 透析中心 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 定義

當透析患者穩定接受透析治療於脫水後血壓能維持正常、呼吸平順，四肢無水腫現象的體重，稱為乾體重或理想體重。

## ■ 影響乾體重的原因

- 乾體重會隨著身體狀況、飲食、睡眠型態而增加或減少，因此，需隨之調整乾體重。
- 當心情愉悅、飲食良好、睡眠狀況好時，體重可能會增加。
- 當心臟負荷過大、感冒或身體有其他病痛、食慾不佳時，可能造成實質體重減輕現象，容易有積水、水腫、呼吸喘、血壓上升等情形，即需調降乾體重。
- 透析結束後，時常出現耳鳴、頭暈、血壓下降、抽筋等狀況時，可能是乾體重需增加或是單次脫水量過大造成之現象。

- 當來院透析治療或是門診發生身體不適，請主動告知醫護人員不適症狀，做適當的調整減少合併症發生。

## ■ 如何測量體重

- 測量體重前，記得盡量穿相同衣服，並選擇同一時間測量，測量前要注意體重計是否歸零。
- 身上附加物品盡量去除，如鞋子、手錶、鑰匙、大哥大、錢包等。
- 身體站立不可靠牆、應自然坐好或站好於磅秤上。
- 每次洗腎前、洗腎後都要測量體重，了解水份的增加及減少量。
- 若與上次體重有太大差異，請再測量一次，了解是否有誤差。

## ■ 透析體重控制標準

- 每次透析間體重增加儘量維持在乾體重的 $\leq 5\% \sim 6\%$ 。
- 一天在家增加水份量，原則上勿超過1公斤以上，需調整進食及水份攝取量。

## ■ 如何控制體重的增加

- 每天在家固定時間測量體重，以調整進食量。
- 避免過鹹之食物、含水量過多之水果或蔬菜。
- 避免大量飲水，飲水量為前一天之尿量再加 500 cc 水份即可。
- 當口乾時，可用漱口、含冰塊、嚼無糖口香糖並常保口腔清潔，來減輕口乾的現象。
- 適當運動，增加排除部分水份。
- 了解自己的乾體重，謹慎控制。

## ■ 結論

乾體重的良好控制，可增進好的生活品質避免心臟衰竭及減少合併症的發生，所以清楚自己及學會如何控制乾體重，是透析病患重要的一環。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3171-3173

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2651

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 3272-3273

國泰綜合醫院 透析中心 關心您！

AA610.012.2019.05 三修