



喝水好！喝水身體好？

慢性腎臟病水分控制注意事項

大家都說，喝水對身體的好處很多，例如促進新陳代謝、排毒、促進血液循環；但是，對於慢性腎臟病患者真的能多喝水嗎？

為什麼慢性腎臟病患者不能多喝水？

腎臟功能之一就是排除水分，當腎臟無法工作時，功能會慢慢減少，相對的，水份排出量減少，那麼，身體的水分会愈來愈多，這時慢性腎臟病患者就開始出現一些症狀，例如手腳水腫、眼皮、臉浮腫、呼吸喘或急促、心肺積水等。所以，慢性腎臟病患者要限制水分。

那要怎麼限制水分呢？除了控制水分還要控制鹽分，因為如果吃太鹹的食物容易覺得口渴，就會一直喝水，那麼就超出一天可以喝水的範圍囉！

限水、低鹽小方法

1. 每日水份約每天的排尿量再加**700cc**。
2. 不要因應酬，社交而多喝水份（如飲料、湯汁、茶、果汁等）。
3. 使用較小的茶杯或玻璃杯為佳（**將一日可喝的水量用容器裝好**，再平均分配飲用）。
4. **口渴才喝水**，要慢慢喝。
5. 口渴時可用冷水潤溼嘴巴或漱口、嚼口香糖、擠一點新鮮檸檬汁在一日可飲用水或製成冰塊，口渴時含在嘴裡。
6. 每天固定早晚量體重，以調整水份的攝取。
7. **少吃醃漬品**，如蜜餞、豆腐乳、醬瓜、味精、豆瓣醬。
8. 不用鹽水清洗或浸泡水果、蔬菜。
9. 避免吃太鹹或含太多調味料的食品（如湯汁），**飲食宜清淡**。
10. 少吃**鹽**醃製的食品，要選用新鮮食品食用。
11. 盡量以固體食物取代液體食物。



【小叮嚀】

若有任何疑問請洽慢性腎臟病衛教室(曾慧嫻衛教師)

洽詢時間：每星期二～五・上午08:00～下午17:00

電話：02-66289779轉2209

・慢性腎臟病衛教室・守護您的健康・