名字：_____

限制水分/液体的摄取

健康的肾脏将调节人体内的水分平衡，将体内多余的水分和毒素排出。当您的肾脏衰竭时，洗肾将无法像健康的肾脏般有效的将多余的水分和毒素排出。过多水分的摄取将导致洗肾期间体重的增加。

过多的水分积聚及体重增加会危害您的健康。 您将面临：



脸部，脚和手水肿　抽筋　高血压　呼吸急促　心脏衰竭

一般而言，任何在室温下会变成液体且含有水分的食物或饮料，都应计入您的液体摄取量。

液体的例子包括：



饮用水　茶　牛奶　果汁　燕菜　红豆冰

粥　汤　酱汁　冰　冰淇淋　酸奶

您可使用以下的容器来估计水分的含量:



1 汤匙
(15毫升)



1 个中式汤匙
(30毫升)



1 个冰块
(20毫升)



1 口水
(30毫升)



1 碗粥
(100毫升)



1 个茶杯
(150毫升)



1 杯
(250毫升)



1 瓶矿泉水
(500毫升)

了解您每日可摄取的水分:

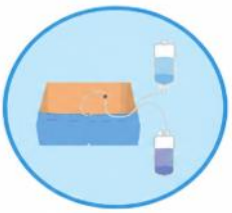
您还有排尿吗?

有 ☐ 没有 ☐



血液透析病患:

500毫升 + A = B



腹膜透析病患:

A + 超滤 (UF) = B

A 我每日的尿量大约 _____ 毫升

B 我每日可摄取 _____ 毫升的水分

有效控制水分摄取的方法:

1. 监测及减少液体摄取的小贴士



分配您的水量



分配好吃药时
所需要的水量



用比较小的杯子



将饮料分次慢慢
饮用



记录您一整天摄入的水量



使用有刻度的水瓶
记录饮水量

2. 缓解口干或解渴的小贴士



含柠檬片



含冰块或冰过的水果



用清水漱口，
但不要吞下

3. 减少口渴感的小贴士



少吃高钠食物，如薯片、
加工食品和腌制食品



避免食用过多酱料、
汤类和肉汁

如果您有任何疑问，请向您的营养师咨询详情。