

1. Tầm quan trọng của việc kiểm soát mức nước:

一、水份控制的重要性：

在兩次血液透析間的體液控制不佳，透析間體重增加過多及太高的超過濾率都會增加死亡率。因此透析間體重增加以小於乾體重的 5% 為優。例如：乾體重為 50 公斤，即 $50 \times 5\% = 2.5$ 公斤，故透析前體重勿超過 52.5 公斤。

Kiểm soát dịch thể kém giữa các đợt lọc máu, tăng cân quá mức giữa các lần lọc máu và tỷ lệ lọc vượt quá cao sẽ gia tăng tỷ lệ tử vong. Vì vậy, tốt nhất là hạn chế tăng cân giữa các lần lọc ở mức dưới 5% trọng lượng của cơ thể khô. Ví dụ: Thể trọng khô là 50 kg, tức là $50 \times 5\% = 2,5$ kg, do đó cân nặng trước khi lọc máu không được vượt quá 52,5 kg.

2. Thể trọng khô là gì?

二、什麼是乾體重？

乾體重是指血漿白蛋白正常值的透析病人，在透析移除身體水份後，若低於此體重，可能在透析中、後發生低血壓，而且可能出現盜汗、頭暈、肌肉痙攣、噁心、嘔吐等症狀；若高於此體重，則會產生高血壓、肺水腫等現象。乾體重即代表患者透析結束時，在最適當體液容積時的體重。

Thể trọng khô là giá trị bình thường của albumin huyết tương của người bệnh lọc máu, sau khi lọc máu loại bỏ nước trong cơ thể, nếu trọng lượng thấp hơn mức này, thì có thể xảy ra hạ huyết áp trong khi và sau khi lọc máu, và có thể xuất hiện các triệu chứng đổ mồ hôi trộm, chóng mặt, chuột rút, buồn nôn, nôn ói v.v...; nếu cân nặng cao hơn mức, sẽ xảy ra các hiện tượng tăng huyết áp, phù phổi v.v... Thể trọng khô cho thấy cân nặng của người bệnh khi kết thúc quá trình lọc máu và có thể tích dịch thể thích hợp nhất.

3. Cách đánh giá thể trọng khô thích hợp:

三、如何評估適當的乾體重：

乾體重是需要不斷的評估且持續進行，一般而言，二週評估一次較為理想，如此可避免因長期聚積過多的水份，而產生高血壓、心臟病、心包炎及心包積水等問題。評估乾體重的依據有：透析前後體重、透析後血壓(躺、坐、站)、是否水腫。透析中可能因脫水量過多引起抽筋、耳鳴、頭暈、打哈欠、血壓下降，甚至休克等不適症狀。

Thể trọng khô cần được đánh giá liên tục và tiến hành liên tục. Nói chung, nên đánh giá hai tuần một lần là lý tưởng hơn cả, như vậy có thể tránh tích tụ quá nhiều nước trong thời gian dài, mà gây ra các vấn đề như huyết áp cao, bệnh tim, viêm

màng ngoài tim và tràn dịch màng ngoài tim v.v... Căn cứ để đánh giá thể trọng khô bao gồm: cân nặng trước khi và sau khi lọc máu, huyết áp sau khi lọc máu (nằm, ngồi, đứng), có phù nề hay không. Mất nước quá nhiều trong quá trình lọc máu có thể gây ra các triệu chứng khó chịu như chuột rút, ù tai, chóng mặt, ngáp, tụt huyết áp và thậm chí là ngất lịm.

4. Làm thế nào để kiểm soát lượng nước đưa vào cơ thể?

四、如何控制水份的攝取？

水份控制良好將可提升您的透析品質，

請您在日常生活中參考並遵循以下要

點，將有助於水份的控制：

1. 每日固定時間、固定體重計、固定地點測量體重，每次測量時身上衣物儘量一樣，以減少誤差。

2. 每日水份(含飲水、飲料、藥水、湯汁、

水果、食物等)攝取量為每日尿量加上

500~800ml 水份。

3. 記錄每日飲食與水份攝取量。

4. 主食以乾飯、乾麵取代稀飯、湯麵。

5. 在飲食方面應盡量選擇自製及新鮮的

食物，勿食用醃製、燻製、罐頭及加工

食品，避免高鈉的攝取引起口渴而增加

水份攝取。

6. 口渴時先刷牙或漱口，以維持口腔清

潔。

7. 喝水時採小口吞嚥或以檸檬水、甘草

片、薄荷片、無糖口香糖等方法促進唾

液分泌，以減輕口渴的感覺，未改善再

以小冰塊解渴。

8. 避免使用高鈉濃度透析液。

9. 可將一日可飲用的水用固定容器裝

好，並將這些水份平均分配飲用。

Kiểm soát lượng nước phù hợp có thể nâng cao chất lượng lọc máu của bạn, vui lòng tham khảo và làm theo những điểm sau trong cuộc sống hàng ngày, sẽ có lợi cho việc kiểm soát lượng nước:

1. Đo cân nặng vào một thời điểm cố định, bằng chiếc cân cố định và tại một địa điểm cố định hàng ngày, cố gắng mặc cùng một loại quần áo trong mỗi lần đo để giảm sai số.

2. Lượng nước uống hàng ngày (bao gồm nước uống, nước giải khát, thuốc nước, canh súp, trái cây, thức ăn v.v...) là lượng nước tiêu thải ra hàng ngày cộng với 500~800ml nước.

3. Ghi chép lại lượng thức ăn và lượng nước uống hàng ngày.

4. Thức ăn chính là cơm khô và mì khô thay cho cháo, mì canh.

5. Về chế độ ăn uống, nên cố gắng lựa chọn những thực phẩm tươi sống, tự chế biến, tránh ăn các thực phẩm muối chua, hun khói, đóng hộp, chế biến sẵn,

để tránh cung cấp cho cơ thể lượng natri cao gây khát nước và tăng lượng nước uống vào.

6. Khi khát nước, hãy đánh răng hoặc súc miệng trước, để giữ miệng sạch sẽ.
7. Khi uống nước, hãy nuốt từng ngụm nhỏ hoặc dùng nước chanh, lát cam thảo, lát bạc hà, kẹo cao su không đường v.v... để kích thích tiết nước bọt, làm dịu cảm giác khát nước, nếu vẫn không đỡ khát, thì dùng viên đá lạnh nhỏ để giải khát.
8. Tránh sử dụng dịch thẩm tách có nồng độ natri cao.
9. Có thể đổ lượng nước uống đủ dùng trong một ngày vào bình chứa cố định, và chia đều để uống.

Tự đánh giá (đúng hoặc sai)

自我評量(是非題)

- ()1. 透析中抽筋跟兩次透析間體重增加大於 5%沒有關係。
- ()2. 要控制水分攝取，可以以乾飯、乾麵取代稀飯、湯麵。

()3. 如有食慾不振、腹瀉、嘔吐不適

的情況，已至門診或外院治療，就不需

再告知醫護人員了。

()1. Chuột rút trong quá trình lọc máu không liên quan gì đến việc tăng cân quá 5% giữa hai lần lọc máu.

()2. Cần phải kiểm soát lượng nước uống vào, có thể thay cháo và mì canh bằng cơm khô và mì khô.

()3. Nếu bạn chán ăn, tiêu chảy hoặc nôn mửa và đã đến phòng khám hoặc bệnh viện ngoại tuyến để điều trị, thì không cần thông báo cho nhân viên y tế.

Hãy viết câu hỏi của bạn :

參考資料：

王玉秀、吳淑芬 (2023)。運用跨理論模

式於一位血液透析病人水分控制之

護理經驗。高雄護理雜誌，40(3)，

74-84。

歐春鶯、謝易玲、黃小倩(2021)·提升長

期血液透析病人水分控制合格率之

專案·台大護理雜誌，17(1)，183-195。

Tài liệu tham khảo:

Vương Ngọc Tú và Ngô Thục Phân (2023). Kinh nghiệm điều dưỡng sử dụng mô hình xuyên lý thuyết về kiểm soát nước ở bệnh nhân chạy thận nhân tạo. *Tạp chí Điều dưỡng Cao Hùng*, 40(3), 74-84.

Ou, Chun-Yan; Hsieh, Yi-Ling; Huang, Hsiao-Ching (2021) - Chuyên án nâng cao tỷ lệ đạt chuẩn kiểm soát lượng nước ở người bệnh lọc máu dài hạn - *Tạp chí Hộ lý Đại học Quốc gia Đài Loan*, 17(1), 183-195.

越文翻譯日期：2024 年 3 月

編碼：5641-單張-越文-002-01

依據：5641-單張-中文-010-10（第十版）

中文修訂日期：2024 年 3 月

Ngày sửa đổi: Tháng 3 năm 2024 (phiên bản thứ 10)

Mã số: 5641 - Tờ đơn - tiếng Trung -010-10

Kiểm soát mức nước cho người

bệnh lọc máu

血液透析病人的 水份控制

【越文版】

Produced by the Nursing Department

Hemodialysis room

Consultation Line: (04) 7238595-7391

Consultation Times:

Monday to Saturday 8:00-23:00

Praise Line: (04) 7238595-3920

Complaint Line: (04) 7238595-3925

Web site ://www.cch.org.tw/nephro

衛教單張



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。