

## 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。

过多的水分累积体内将危害您的健康，导致

- 脚部，脚踝，手腕和脸部水肿
- 肺积水而呼吸困难
- 高血压
- 心脏问题，例：心跳加快、心脏衰弱、心肌肿大
- 洗肾后，肌肉抽痉和血压降低，而导致恶心、晕眩和虚弱

任何在室温内呈现液体形态的食物、饮料都含有水分。例如：饮用水、茶、咖啡、果汁、汤、汽水、酒精饮料、粥、酱汁、燕麦、冰、冷冻甜品和冰淇淋。

您可使用以下的容器来估计水分含量。

容器	水量(ml)
1 汤匙	15
1 个华人汤匙	30
1 个冰块	20
1 口水	30
1 碗粥	100
1 个茶杯	150
1 杯	250
1 瓶矿泉水 (500ml)	500

### 有效控制水分摄取的方法!!

- 把您一天可饮用的水份装在水壶里。适当的分配您一天的水量，包括吃药所需的饮用水。
- 使用较小的容器喝水。
- 含着冰块、酸糖果或柠檬片可刺激口水分泌。
- 用水漱口，但不要吞下去。
- 少吃咸的食物将减少口渴的感觉。
- 控制您的血糖。

您一天可以饮用 \_\_\_\_\_ 毫升的水分 (= \_\_\_\_\_ 杯)。

如果您有任何疑问，请向您的营养师咨询详情。