

百特 | 腹透培训



# 课程 5.

## 液体平衡与合理饮食

Baxter

百特 肾科

课程 5.

# 为何需要控制液体摄入量?

## 含有液体物质包括有哪些?

- 我们日常饮用的水、饮料、汤、茶、牛奶、豆浆等都是液体
- 汤面、粥、泡饭、水果中液体含量也不少



# 为何需要控制液体摄入量?

人的身体由液体和固体组成。

肾脏就像一个平衡调节器，通过产生尿量的多少来调节体液保持一定的水平。

- 水喝多了出汗少了，人的体液就会增加，这样肾脏多产生一些尿
- 喝水少了，出汗多了，体液就会减少，肾脏就会少产生一些尿

尿毒症时，这个平衡调节器坏了，就需要人为的调节了。



## 液体包括哪些?

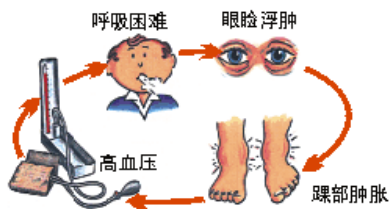
- 我们日常饮用的水、饮料、汤、茶、牛奶、豆浆等都是液体
- 汤面、粥、泡饭中液体含量也不少

# 为何需要控制液体摄入量?

液体过多 = 水潴留



体重增加



需要排出更多液体



以下措施可以减轻水潴留:

- 减少每天的液体摄入量
- 增加换液次数
- 使用超滤好的透析液 (在医护人员的指导下)

# 为何需要控制液体摄入量?

怎么发现液体过多?

- 每天称量体重, 并且记录下来进行比较
- 除了称体重之外, 最好每天量一次血压
- 检查超滤量

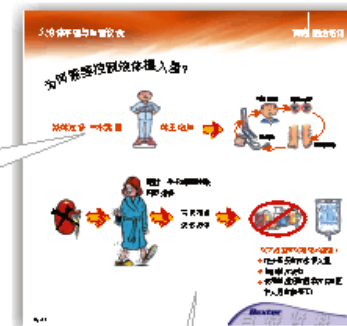
液体过多怎么办?

- 需要排除过多的液体
- 减少液体摄入量
- 增加换液次数
- 使用超滤好的透析液 (在医护人员的指导下)

如何称体重:

- 定时
- 空腹

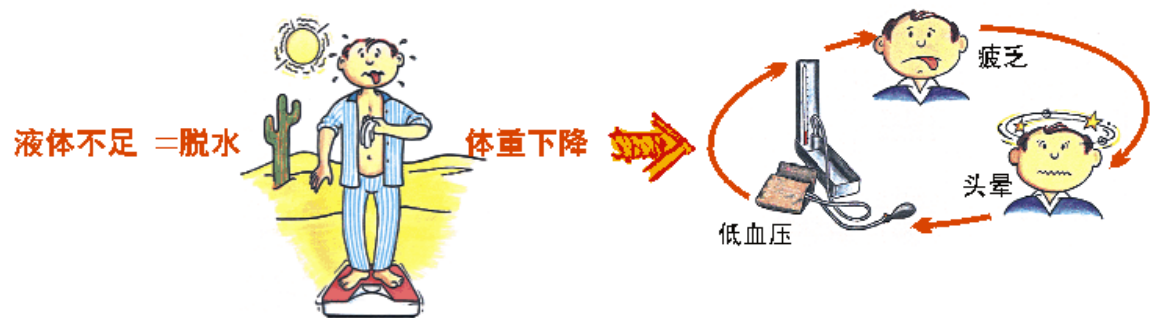
如果您的体重在短期内增加的同时, 血压也明显升高, 请尽快向医护人员咨询。



液体过多的临床表现

- 体重增加
- 还出现眼肿、脚肿、和/或血压升高、和/或呼吸困难

# 为何需要控制液体摄入量?



# 为何需要控制液体摄入量?

## 怎么发现液体过少?

- 每天称量体重，并且记录下来进行比较
- 除了称体重之外，最好每天量一次血压
- 检查超滤量

## 液体不足怎么办?

- 需要补充不足的液体
- 增加液体摄入
- 调整透析处方（在医护人员指导下）

## 如何称体重:

- 定时
- 空腹

如果您的体重在短期内降低的同时，血压也明显降低，请尽快向医护人员咨询。



## 液体过少的临床表现

- 体重下降
- 还出现头晕、口渴、和/或血压下降

# 腹膜透析饮食的关键是什么？



合理控制盐的摄入量 (每天3-6g)



## 合理的水份、盐份的控制是腹透成功的关键

### 可适量吃

- 优质动物蛋白
- 富含B族维生素的食物
- 高纤维素的食物，如：全麦面包、糙米、粗面面条

### 应少吃

- 高磷、高钾食物，如：奶制品（酸奶）、豆类、内脏、鲤鱼、鱿鱼、虾米；水果（香蕉、桔子、柚）；蔬菜（西红柿、土豆、蘑菇）、红酒、啤酒
- 限制盐的摄入
- 限制甜食和脂肪的摄入

# 腹膜透析饮食的关键是什么？

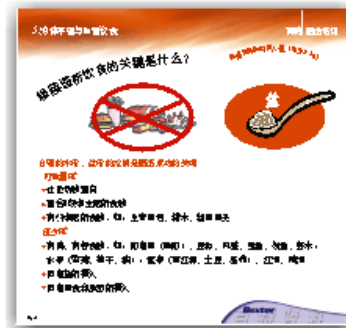
## 热能摄入控制

- 腹透患者每日所需热能 = 理想体重 × 25千卡
- 理想体重计算：

男性：身高(cm) - 105 = 理想体重(kg)

女性：身高(cm) - 105 = 理想体重(kg)

葛可佑 主编 《中国营养科学全书》，2004



## 为什么要控制盐的摄入？

- 盐的主要成分是钠，吃咸的东西，常会有口渴的感觉，总想多喝水，加剧水钠的潴留
- 体内血钠水平过高，会使水分过多的留在体内，造成体内液体过多的一系列表现

## 怎样控制盐的摄入？

- 国内许多专家建议：食盐的摄入量每天尽量控制在3克
- 不要用盐的代替品（例如酱油、味精等含钠高的调味品）
- 避免食用加工食品
  - 加工食品为了延长保质期和增加味觉，预先加了一定量的食盐，英国有报道一些面包中食盐含量与海水相同

## 应记住的关键事项

- 按照处方来进行透析治疗
- 报告身体状况的任何变化
- 报告尿量的任何变化
- 根据这些变化调整透析处方
- 透析充分的病人感觉好，而且生存时间长
- 根据医嘱，适当调整饮水、饮食



Baxter

## 应记住的关键事项

- 按照处方来进行透析治疗
- 报告身体状况的任何变化
- 报告尿量的任何变化
- 根据这些变化调整透析处方
- 透析充分的病人感觉好，而且生存时间长
- 根据医嘱，适当调整饮水、饮食

