

Prinsip Asupan Cairan pada Hemodialisis

血液透析的水份攝取原則-中印

I. Tujuan Pengendalian Cairan 一、控制水份的目的

1. Mencegah penumpukan cairan akibat gangguan fungsi ekskresi ginjal yang memicu edema ekstremitas, edema paru, dan dispnea.
1. 避免因腎臟功能受損，影響水分排出，導致四肢水腫、肺水腫及呼吸困難等症狀。
2. Memitigasi risiko komplikasi akut dan kronis, termasuk hipertensi sistemik dan gagal jantung kongestif.
2. 減少發生急、慢性併發症風險，如：高血壓及充血性心衰竭等合併症。
3. Meminimalkan ketidaknyamanan selama sesi hemodialisis, seperti penurunan tekanan darah secara mendadak, kram otot, dan aritmia jantung.
3. 避免在洗腎治療中，發生血壓下降、抽筋、心律不整等不適狀況。

II. Standar Asupan Cairan yang Ideal 二、理想水分之攝取

1. Berikut adalah protokol operasional dalam perhitungan asupan cairan: Rumus Kalkulasi Harian: Tentukan volume asupan cairan total harian dengan rumus: Volume Urin 24 Jam sebelumnya + 500–700 cc .
1. 每日的飲水量 = 前一天（24 小時）的尿量 + 500 ~ 700 cc 。



2. untuk menimbang berat badan setiap pagi pada waktu yang konsisten dan mencatat hasilnya dalam buku log harian untuk dievaluasi pada setiap sesi dialisis. Prosedur standar meliputi: menggunakan pakaian yang sama, tanpa alas kaki, dan memastikan timbangan berada di titik nol sebelum penimbangan. Kenaikan berat badan maksimal di antara dua sesi dialisis tidak boleh melebihi 5% dari berat badan kering. Ilustrasi

Prinsip Asupan Cairan pada Hemodialisis

血液透析的水份攝取原則-中印

Kasus: Jika berat badan kering pasien adalah 60 kg, maka kenaikan maksimal yang diizinkan adalah 3 kg (target kenaikan harian rata-rata adalah ~1 kg).

2. 每天早上固定時間穿著固定衣服，赤腳測量體重，測量前應將體重計歸零；兩次透析間體重增加不超過乾體重 5%（舉例：您的乾體重 60 公斤 $\times$ 0.05 = 兩次洗腎不能增加超過 3 公斤），控制每日可增加體重約 1 公斤左右。
3. Pantau kadar gula darah secara ketat pada pasien diabetes. Kontrol glikemik yang buruk memicu ketidakstabilan osmotik yang secara langsung menyebabkan rasa haus berlebihan. Mengingat rasa haus fisiologis merupakan hambatan utama dalam kepatuhan volume, maka penerapan strategi praktis berikut ini bersifat wajib untuk menjamin keberhasilan asuhan keperawatan.
3. 糖尿病病人血糖控制不佳、容易導致滲透壓不穩定、導致口渴，故也要注意血糖變化。



III. Strategi Praktis Pengendalian Cairan 三、控制水份的方法

1. Manajemen Volume, Wajibkan penggunaan wadah minum berskala untuk memantau jatah air harian, termasuk cairan yang digunakan untuk meminum obat. gelas kecil dan minum dalam tegukan kecil untuk memberikan sensasi hidrasi oral yang lebih lama.
1. 將每天可喝的水用有刻度的容器裝起，每次吃藥、喝水也要由此容器分配飲用，且使用小容器小口喝，不再喝多餘的水。
2. Gunakan irisan lemon, prem tanpa garam, permen karet bebas gula, atau permen rasa asam untuk merangsang sekresi saliva.
2. 含檸檬片、無鹽梅子、無糖口香糖或酸的糖果潤濕口腔，促進唾液分泌。
3. Terapkan teknik berkumur dengan air dingin atau mengulum es batu untuk memberikan efek segar di mulut tanpa menambah volume cairan sistemik.
3. 口渴時，除含冰塊外，可以用冷開水漱口潤濕口腔後吐掉。
4. Regulasi Lingkungan yang berada di ruangan ber-AC untuk meletakkan segelas air di ruangan tersebut atau menggunakan pelembap udara guna memitigasi dehidrasi mukosa.

Prinsip Asupan Cairan pada Hemodialisis

血液透析的水份攝取原則-中印

- 4.若待在冷氣房內，建議放一杯水增加濕度，避免因空氣乾燥覺得口乾舌燥。
5. Strategi Pengurangan Natrium, Pasien diinstruksikan untuk membatasi secara ketat: Garam dapur dan MSG. Makanan olahan, makanan kaleng, dan makanan yang diawetkan. Makanan fermentasi yang memiliki kadar natrium tinggi.
- 5.烹飪時，少放鹽及味精，少外食，飲食宜清淡，減少食用加工食品、罐頭製品、發酵食品等含高鈉食物，鈉越高，容易增加口渴的感覺，進而增加飲水量及頻率。
6. Aktivitas Fisik: Instruksikan pasien untuk melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin, seperti jalan santai atau bersepeda statis, untuk merangsang pengeluaran cairan melalui keringat.
- 6.採用輕度運動的習慣，如：散步、騎腳踏車促進排汗。
7. Makanan-makanan berikut yang memiliki kandungan air tinggi dilarang: Pemilihan jenis makanan, Sup, mi, hot pot, semangka, Jambu air, puding, jeli, es krim, dan jus buah mengandung banyak air, jadi sebaiknya kurangi konsumsi makanan-makanan tersebut. Usahakan untuk mengonsumsi makanan padat sebanyak mungkin, hindari minum sup, dan kurangi konsumsi bubur
- 7.禁止以下含水量食物：湯類、麵食類、火鍋、西瓜、蓮霧、布丁果凍、冰淇淋、果汁等水份多，宜少吃，盡量吃固體食物，不喝湯，少吃稀飯。

參考資料

- 施昱佑、黃弘暄、王鈞渝 (2026) • 運用醫病共享決策於末期腎病患者首次透析之護理經驗 • 馬偕護理雜誌, 20(1), 76-87。
- 陳靜怡、張淑婷、張嘉娟 (2026) • 運用自我管理於初次透析患者之護理經驗 • 馬偕護理雜誌, 20(1), 67-75。
- 李蕙格、連麗芬 (2026) • 使用多元化教具照護一位初次血液透析病人之護理經驗 • 領導護理, 27(1), 30-45。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw

諮詢服務電話：05-2765041 洗腎室：轉 6221、6222

護理部血液淨化中心(護)制訂／

腎臟內科協助審視／營養科協助審視／護理指導組審閱

編號 U062 修訂日期：2026 年 06 月 09 日

