**多喝水？对肾病患者来说真的可能是送命题**

**早该帮 编制**

人这一辈子听到的“我爱你”或许还没有“多喝水”多。感冒了-多喝水；便秘了-多喝水；长痘了-多喝水；肾结石-多喝水。在炎炎夏日，冰饮更是成为了解暑的“良药”。 夏日多饮水固然有很多益处，然而，并不是所有人都能够在酷暑畅饮。

正所谓，水能载舟亦能覆舟。

这段时间，天气暑热难当，夏天的到来让很多人的饮水量大增，6月4日，早该科技医院xx区肾内三科收治了一位病人xx，入院时呼吸困难只能端坐或半卧不能平躺、大汗、双下肢重度凹陷性水肿，血压高达200/135mmHg，胸部CT结果提示胸腔少量积液、双肺渗出病变，结合血生化结果考虑急性左心衰，立即予以血液透析治疗，透析治疗后的xx心衰症状明显缓解。

经了解，xx是慢性肾功能不全CKD5期（尿毒症）的患者，一直在医院血透室规律透析，为何这次会突发急性左心衰？肾内三科早该君主任在仔细询问后得知，xx由于近日气温升高，口渴症状明显，没有严格控制每日入水量，饮用了大量的水和饮料。 早该君主任指出，肾脏是人体的排泄器官，人体摄入的水分大多是通过肾脏排出。正常人摄入水分多，排出尿液也会相应增多。然而，对于尿毒症的患者，由于肾脏功能已经严重破坏，甚至丧失，以至于只能排出少量尿液甚至无尿。这类人群摄入过多的水分，会加重肾脏负担和循环负荷，从而引起水钠潴留，导致血压升高、水肿加重，甚至急性左心衰、肺水肿，如果不及时治疗，就会危及生命。而且，摄入过多的水分，会使透析期间体重增加过快，血液透析时脱水量多，一方面血压不易控制，忽高忽低，导致低血压的发生并增加心脏负担，另一方面会使透析后口渴感更加明显，从而进入一个恶性循环,想要短期内逃脱是非常需要毅力和勇气的。

早该君主任提醒，少尿和无尿的规律透析患者要严格控制水分的摄入，哪怕是在炎炎夏日，排汗增多，口渴难耐，也不能贪喝。规律透析的患者摄入水分要遵循一个“量出为入”的原则，即：根据前一天的出水量来决定当日的入水量。这里，有一个公式：前一日尿量+透析脱水量/透析间隔天数+500ml。但是，需要明确的是：水分摄入量≠喝水量。应该这样计算：水分摄入量＝喝水量+食物含水量+输液量。

另外，血液透析患者在夏季还应注意以下事项：1、首先要保证规律透析，切不可三天打鱼两天晒网，每次透析4小时以上。充分血液透析可以更好地控制体内水分。2、每天定时测量体重，在早晨排便后进食前为宜，尽量减少穿戴衣物。要控制自己的体重在血透期间的增长不超过“干体重”（正常平衡条件下的体重，由医生测量并告知）的5%。每天体重增加不超过1Kg。3、夏季更要控制饮食中钠盐的摄入，清淡饮食。因为钠盐摄入越多，口渴感越明显。4、口渴难耐时，可以含一小块冰块，也可以嚼一点新鲜薄荷叶或者薄荷味的口香糖促进唾液的分泌。亦或是闻一闻柠檬，可以感觉舒爽。5、为了保证尿量记录准确，男性解小便可以使用有刻度的尿壶，倒掉时记录尿量；女性解小便可以使用较大的桶，首先记录空桶的重量，然后，在每次弃小便前再称一称，尿量（ml）＝重量（Kg)-桶的重量（Kg)。如下图：尿量＝1.85-0.25＝1.6(Kg)＝1600（ml)。6、喝水选择有刻度的水杯。7、水分的来源，除了水果、水，其他食物的含水量也不容忽视。但水的摄入应以固体食物为主，少喝水、饮料、汤（因其含磷及嘌呤物质过高），禁用含酒精的饮料以免诱发痛风及高磷血症；而新鲜果汁含钾量高，一般软饮常含有一定的钠盐，故都不建议饮用，应选用纯净水、矿泉水或烧开的自来水。8、需要输液治疗时，请告知医生你是血透患者，需要控制输液量。

关键词：喝水、多喝水、？、对、肾病、患者、来说、真的、可能、是、送、命题

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-15868.html