

限制水分摄取指南

您的医护人员可能已经通知您需要限制每天的饮水量。体内水分过多可能是以下原因造成的：

- 心力衰竭，心脏无法有效地将足够的血液泵送到全身各处
- 肾脏疾病，肾脏无法产生足够的尿液
- 肝脏疾病，肝脏功能衰退，导致腹部积水，称为腹水

若您摄入过多的水分，以下症状可能会发生：

呼吸困难



手脚肿胀



血压升高



体重突然明显增加



您所需要的饮水量可能会随着您的病情改变，
请定期咨询您的医护人员

什么是水分？

任何在室温下呈现液体形态的食物和饮料都含有水分，例如：

- 水和冰块
- 咖啡、茶、牛奶、美禄、果汁、酒精和其他饮料
- 冰淇淋、布丁、果冻、红豆汤等甜点
- 汤、肉汁和酱汁
- 含水量高的粥和燕麦
- 营养补充饮料，例如 Ensure、Glucerna 和 Nepro HP 等

日常容器和水量



1茶匙
5ml



1饭匙
10ml



1汤匙
15ml



1汤勺
30ml



1杯
250ml



1小汤碗
100ml



1勺冰淇淋
50ml



1个冰块
20ml



1个咖啡店的玻璃杯
300ml



1个外带饮料袋
300ml



1个大号塑料杯
500ml

以上图片仅供参考。由于每个杯子和碗的容量都可能不同，建议您把家里使用的餐具也测量一番。

成功控制水分摄取的窍门

1. 测量您的水分摄入量

- 使用量杯来测量您摄取的水分
- 饮水时可用小一点的杯
- 尽量把您一天的饮水量分装成2瓶，1瓶用于平时饮用，1瓶与药物一起服用
- 将一天的饮水量以固定容器盛装，可以清楚自己一天的总水量，避免超过。若您食用了一些含有水分的食物或饮料，则从容器里倒出同等的分量。



2. 有效的解渴方法

- 口含无糖糖果或在饮用水中加入柠檬片，可刺激唾液的分泌
- 含1个冰块在口中慢慢溶化，以帮助解渴
- 将1-2份切好的水果 (例如草莓、奇异果、苹果) 冷冻并食用，可以在炎热的天气中缓解口渴
- 用清水漱口，但不要把水吞下去
- 将一天的饮水量平均分配饮用



3. 减少钠的摄取

- 避免摄取高钠零食 (例如腌制食品、酸梅) 和含盐甜食
- 在烹饪和用餐时减少或不添加盐或调味酱
- 少喝汤和酱汁，过多的钠会使您感到口渴，从而更难控制一天的饮水量



Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of April 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure