



透析患者自我照護

一、按時透析：

當接受常規透析治療後，必須配合透析中心安排的時間按時接受透析，以免身體的毒素積存過多，造成酸中毒、血鉀過高，危及生命且增加透析時的不適。

二、營養均衡：

◎足夠的營養是決定病人長期存活的關鍵之一，攝取過多會引發併發症，攝取不足也會使抵抗力降低，營養不威。營養不良指標：白蛋白 <4 單位；膽固醇 <150 單位；轉鐵蛋白 <200 單位；尿素氮、肌酐酸下降；適當的水份控制，適當的鉀、磷離子的控制。

◎蛋白質攝取建議一半以上來自高生物價的動物性蛋白質如：牛奶、雞蛋、家禽、牛、豬肉、魚等。

◎水份控制：兩次透析間體重增加以不超過乾體重 5%。

◎水溶性維生素易於透析當中流失，且尿毒症患者易有貧血情形發生，可依醫師指示補充維他命 B、C 或鐵劑。

◎調味方面：可酌量添加蔥、薑、蒜、五香及適量辣椒、咖哩粉、胡椒粉等以利口感，刺激食慾。

三、保持排便順暢：

鼓勵養成定時排便之習慣及鼓勵維持適宜的運動，必要時依醫師指示服用軟便劑。

四、適度的運動與休息：

鼓勵患者白天從事一些簡單的活動，可依個人體力量力而為。(例如：做家事、走路、上下樓梯、慢跑、騎腳踏車、游泳)。

五、保持基本身體清潔、舒適：

◎尿毒素可能存於皮膚，使皮膚乾燥，易引發搔癢症。勿用高溫及肥皂水洗澡，可塗抹潤膚乳液或冷霜，使皮膚得到適當滋潤，以減輕搔癢。



◎對於口腔乾燥、金屬味與尿毒氣味，可以嚼口香糖改善。

六、預防合併症：

◎維護動靜脈瘻管之通暢。

◎預防心臟血管合併症。困難、腹痛、解黑便、發燒、四肢無力、感染或出血時、血管通路阻塞等。血液透析病人自我照顧。

◎預防感染。

七、天然災害緊急應變：

遇到風災、火災、地震等天然災害，造成交通不便，而無法洗腎時應加強平日的自我照護並以電話聯絡透析中心(07)332-1111 轉 6602 協助送醫。

◎預防意外：透析不平衡症候群及貧血情形及透析當日使用抗凝劑，易使病人發生意外跌倒或傷害。

◎正確使用藥物：患者須長期服藥（如：高血壓、心臟病、糖尿病、腎臟病用藥），應認識所服用的藥物，了解藥物的作用、副作用、服用時間、劑量，勿自購藥或改服中藥，關於用藥問題若有疑問，應與醫護人員討論。

◎異常現象的早期發現與處理：如果發現身體狀況與平日不同時應立即就醫，例如：血壓太高或太低、持續頭痛、心跳太快或太慢、胸悶、呼吸困難、腹痛、解黑便、發燒、四肢無力、感染或出血時、血管通路阻塞等。

以上內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章：

日期

你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。

🌸彼得前書 5 章 7 節 🌸