

血液透析居家照護

一、按時透析

接受常規血液透析治療後，必須配合醫院安排的時間按時接受血液透析治療，以避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血液透析時的不適。

二、均衡飲食

足夠的營養是決定病人長期存活的關鍵之一，蛋白質的攝取不足會造成營養不良、抵抗力降低；而攝取不當或過多也會引起併發症，所以需要攝取均衡的飲食以維持身體的健康。

三、適度運動與休息

心臟血管疾病是造成血液透析病人死亡的主要原因；運動可以改善貧血、血壓、增強體力、降低血脂肪和預防中風及延長壽命。

血液透析病人可依個人體力選擇適合自己的運動，一般不宜作長時間的劇烈運動；病人可以藉由漸進的訓練來增強肌力，常用的運動方式有：走路、上、下樓梯、慢跑、練氣功、打太極拳、騎腳踏車及游泳或較不消耗體力的活動，如：散步、澆花、閱讀等，病人可以選擇其中適合自己的運動方式，並持之以恆來執行，每週運動最少須有三次，每次至少 30-40 分鐘，如果運動中感覺心跳太快或身體不適應立即停止運動。除了運動之外應有適當的休息與睡眠來恢復體力，如果有睡眠的問題可以與醫師討論使用安眠藥幫助睡眠。

四、控制體重與血壓

身體水分含量是否恰當可以由血壓及體重來判斷，所以要養成每日測量體重及血壓並記錄的習慣，以作為調整飲食及飲水量的參考，亦可提供醫護人員調整血液透析後理想體重及降壓藥物的依據。

五、血液透析血管通路的注意事項

血管通路是血液透析病人的第二條生命，所以病人應注血管通路的保養，如：血管通路的該側手臂不可提重物、當枕頭、量血壓，每天至少做 4 次握球運動，每次至

少 15 分鐘等，且要隨時注血管通路是否有阻塞的情形。

六、正確的服藥

透析病人要瞭解目前服用的藥物有那些？也要知道它的作用及副作用、服用的時間及劑量並且應按時服用，避免自購藥物、自服中藥或停止原來用藥。

七、預防感染

避免進出公共場所，並養成經常洗手漱口的習慣，保持身體清潔，配合均衡飲食及適度運動，以減少感染的機會。

八、維持排便通暢

因血液透析病人會限制水分及蔬菜水果的攝取和服用降磷藥物，比較容易造成便秘，而便秘可能造成鉀的積存，引起高血鉀症而危及生命，且便秘也會使食慾變差，所以血液透析病人平時要有規律運動及養成定時排便的習慣，若有便秘則要告知醫護人員，且可依醫師指示服用軟便劑促進排便。

九、異常現象早期發現與處理

透析病人如果發現身體狀況與平日不同，如：血壓太高或太低、持續頭痛、心跳太快或太慢、劇烈胸痛、呼吸困難、腹痛、解黑便、發燒、四肢無力、感染、出血、血管通路阻塞等，應立即到醫院求診。



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____