

低白蛋白血症衛生教育指導

1. 什麼是低白蛋白血症？

白蛋白是身體營養狀況的參考指標之一，而洗腎患者利用人工腎臟將身體多餘的廢物及水分排出，同時也將身體的營養素洗出，尤其是蛋白質，每次透析約會流失一兩肉的蛋白質，所以長期洗腎容易造成營養不良，血中白蛋白濃度若低於 3.5 g/dl 就是低白蛋白血症。

2. 造成低白蛋白血症的原因？

引起低白蛋白的原因有許多，例如食慾不好造成營養素、蛋白質攝取減少，腎功能惡化引起蛋白質代謝增強，疾病因素引起蛋白質流失，及急性或慢性發炎情況都會嚴重影響血中白蛋白的濃度。

3. 低白蛋白血症的治療：

* 攝取充足的蛋白質：

每公斤 1.2~1.5 公克高生理價的動物性蛋白質（優良的蛋白質），也就是說 60 公斤的人，需要的蛋白質為 72~ 84 公克，大概是 7 兩的肉類，50 公斤的人大概需要 6 兩的肉類，以此類推即為洗腎患者所需要的蛋白質量。

高生理價的動物性蛋白質如；雞蛋、雞鴨魚肉類。多吃動物性蛋白質，蛋、魚、雞肉類，具高生理價值；對於素食的人，黃豆製品（豆腐、豆乾、豆漿）亦提供了豐富的蛋白質來源。

* 攝取足夠的熱量，每公斤體重 30~35 大卡。

* 定時接受透析治療。

* 要有適當的運動量及充足的休息和睡眠。

* 預防感染，養成良好衛生習慣。

* 保持身心愉快，居家生活中若有任何緊急狀況，不舒服情形應立即至門診、急診或洗腎中心聯絡。

如有任何問題請洽本院血液透析室

電話 03-9544106 轉 7951

羅東聖母醫院 敬祝健康