

血液透析患者的居家護理衛生教育指導

1. 動靜脈瘻管自我照顧：

每天用手觸摸瘻管傷口處，是否有“唸唸”血流聲，避免患肢壓迫、提重物、測量血壓及抽血等，以防止血液循環不良造成栓塞。透析結束後，止血帶視個人情況，約 30 分-45 分可移除，當日傷口應保持乾燥，紗布包紮 24 小時避免感染發生傷口，可用護腕保護延長瘻管壽命。

2. 自我測量血壓及控制：

每天按時測量血壓，【若家中無血壓計可至藥局或當地衛生所測量】並記錄注意其變化，透析當日勿服降血壓藥物，以防透析時血壓下降，透析結束後，若有頭暈頭痛情形，需測量血壓，血壓太高時，可採頭高腳低的姿勢，並服用降血壓藥物，若血壓太低，採頭低腳高姿勢，視狀況必要時，馬上就醫。

3. 自我觀察有無內外出血情形：

透析當中曾給予抗凝劑，透析結束後，仍有少部份存留在體內，此時要保持皮膚之完整，避免割傷、撞傷等，隨時注意傷口有無出血不止、血便、血尿等現象並告知醫護人員。

4. 按時服藥：

不可有自動調整藥物及不按時服藥現象。

5. 養成良好衛生習慣：

勿吸菸，生活環境周圍保持整潔，以減少感染之機會；洗澡時，不可用太熱的水；建議使用中性和沐浴乳，洗後可塗中、油性乳液滋潤皮膚以免造成皮膚癢，當症狀無法改善時，應告知醫護人員，再由醫師評估治療方式。

6. 養成定時排便習慣：

由於病人活動不夠，水份攝取少，以及服用藥物等因素易引起便秘，此時可適量攝取高纖維的蔬菜水果，養成定時排便習慣，必要時可給予軟化大便之藥物減輕便秘症狀。

7. 適度的運動：

經過一段長時間透析治療後，易產生新陳代謝骨病與異位鈣化，臥床不動會導致鈣質流失，我們的骨骼會因為運動量越多而越強壯，可視身體狀況，參與適當活動。

8. 預防意外：

透析治療後常出現頭暈、血壓下降、抽筋等不平衡症候群，由於病人本身鈣磷代謝障礙，以及透析當中使用抗凝劑，所以為了防止意外跌倒所造成的傷害，在病人透析當日家屬能夠接送照顧，防止意外發生。

9. 營養的均衡：

- (1) 足夠的熱量：人體代謝需要基本熱量，熱量攝取不足將體內的蛋白質如肌肉蛋白、內臟蛋白等消耗，使尿毒升高，且身體會日漸消瘦，抵抗力差，以成人而言，建議乘以理想體重 35-45 卡/公斤/日。
- (2) 適當的蛋白質：每日所攝取食物蛋白中至少有 1/2—2/3 來自高生物價值的動物性蛋白質，如雞、鴨、魚、肉、蛋及奶類，植物性蛋白以黃豆為主要的大豆蛋白來源如：豆腐、豆乾、豆漿等，可視為高生物價值較易被吸收。
- (3) 鈉鉀限制及磷的配合。
- (4) 水份配合：避免水分過多，可口含冰塊解除口渴現象。
- (5) 維他命和礦物質的補充：依據透析室醫師醫囑開立鈣片和多種維他命給予適當補充。

10. 不迷信偏方，勿亂服藥物包括草藥。

11. 按時接受透析治療。

12. 保持身心愉快，適當的休息。

13. 每日測量體重。

如有任何問題請洽本院血液透析室
電話 03-9544106 轉 7951