

腹膜透析病人國內外旅遊注意事項

即將出國旅遊的您，相信此時此刻的心情必定是非常興奮的吧！但是仍要提醒您幾件事情，希望您特別注意：

1、出發前需準備的東西：

- 洗手液 口罩 電毯 擦手紙 酒精噴液 吊秤
 剪刀(剪藥水袋用的) 紗布 棉棒 膠帶 小白帽
 生理食鹽水 人工肛門袋 日常服用的藥品
 中英文診斷書

2、不建議泡溫泉。

3、避免在床上及榻榻米上換液。

4、避免在廁所及潮濕發霉處、塵土飛揚處換液。

5、避免在人多擁擠處換液。

6、避免在戶外空間換液(例如:海邊、廣場、公共汽車等)。

7、在飯店房間換液時，記得避開空調出風口。

8、不要在飛機上換液，所以請在上飛機前先換好一袋。

★ **評估自身身體狀況**如血壓是否平穩、貧血狀況、營養狀況、透析狀況（水腫與否、脫水的狀況、毒素的清除）。

★ **腹膜炎發生的6個月內**，因為腹膜功能的不穩定，**不建議參加**海外旅遊。

★ **行前準備資料**：**中英文診斷書**（包含透析的原發疾病及其他疾病；口服、外用、及注射藥物；透析方式、透析藥水種類、透析濃度、透析劑量）和**透析記錄本**。

★ 出遊前能夠購買旅遊的**醫療保險**，以利不時之需。

★ **行前準備用品**：**個人藥品**（降壓藥、磷結合劑、降血脂藥等）、**導管出口護理用品**（人工肛門袋、無菌棉棒、紗布、生理食鹽水、膠布）、**個人使用物品**（電毯【需確認當地電壓與插座轉換】、保溫袋、S型掛勾、乾洗手、口罩、吊秤等）。

★ 海外藥水配送注意事項：

A、請**出發的前一個半月**告知腹膜透析護理師旅遊的天數，討論所需要的藥水量及濃度的分配，透過護理人員與藥水公司客服人員聯繫，協助安排送貨事宜。

B、出發前再次與旅遊當地協助接收藥水人員確認透析藥水是否送達。（藥水會在您抵達當地的前一天送達，以利於您旅遊時的使用，已經運送的藥水，無法退還，個人無法預定行程出國，藥水公司將依程序與健保局結清藥水量，或是採自費結清）。

C、海外的藥水配送必須**以箱為單位**進行配送，且必須以旅遊當地的藥水種類為主，且因為**旅遊地點的不同**，需要配合使用不同的配件（如小藍夾），請與您的腹膜透析護理人員討論相關事宜。

D、**日本旅遊**時需至當地醫院就診領取處方箋，**無法協助海外配送**，請自行攜帶足夠透析藥水量。



★ 旅遊途中照護：

- A、**長途飛行中至少攜帶 1-2 袋的藥水**及所需**配件**於**手提行李**中，以備不時之需。
- B、機場、港口、車站多設有醫療室可協商借用。
- C、**避免於飛行途中換液**：可建議於出發前 1-2 日或於抵達目的地後臨時增加換液次數，以彌補飛行中換液不足的憂慮。
- D、**透析藥水的加熱與保溫**：使用電毯或睡覺時可將藥水袋一同放在被窩裡保暖，外出時將已加溫的透析液袋放入具隔絕效果的保溫袋中保溫。

★ 旅遊途中**飲食**：

- A、了解旅遊地的飲食特性，尤其是和**磷、鉀、鹽**有關的食物。
- B、東南亞、中國大陸：辛辣、鹹、高鉀，還需注意食物的衛生。
- C、歐美：高磷、高鈉、高鉀。注意隱藏的磷如起司、奶油醬汁等。
- D、旅遊期間安排中式餐飲：注意高鈉、高鉀。
- E、**注意飲用水的衛生**，尤其在開發中或未開發國家，避免生飲。
- F、維持水分攝取與體重的平衡避免吃過鹹食物所導致的水份滯留。
- G、**攜帶自己的水壺**，方便控制一天的飲水量。
- H、每日檢視自己**有無水腫**情形，或可利用旅館內體重計秤**量體重**。

★ 透析**腎友**旅遊相關**資訊網**：

- * Renal World.<http://www.renalworld.com/>. (提供全球位在各城鎮透析中心資料)
- * Global Dialysis.<http://www.globaldialysis.com/>. (提供全球 115 個國家，10,240 透析中心的連結。)
- * Patient Travel Service.Tel:1-800-634-6254 (提供美國境內透析中心資料與服務)
- * <http://www.dialysisfinder.com>. 輸入地址、城市、區域號碼或州名即可列出該區域透析中心資料。

★ 參考文獻

- 李柏漢、湯幸芬、江蔚文 (2014) • 旅遊健康資源平台建構—以血液透析患者為例 • 旅遊健康學刊，13 (1), 55 – 70。
- 呂淑綺、林文絹 (2018) • 腹膜透析病人旅遊的準備 • 護理雜誌，65 (1), 90 – 95。
[doi.org/10.6224/JM.201802_65\(1\).12](https://doi.org/10.6224/JM.201802_65(1).12)