



慢性腎衰竭的日常照顧及注意事項

一、何謂慢性腎衰竭？

慢性腎衰竭是指腎臟功能在數月或數年間逐漸衰退。導致慢性腎臟衰竭之原因可能為：慢性腎絲球腎炎、糖尿病、高血壓、間質性腎炎、多囊腎、腎結石、紅斑性狼瘡、血管炎等原因治療控制不良、而引發慢性腎衰竭。臨床症狀如：噁心、嘔吐、皮膚搔癢、抽筋、血壓高、全身浮腫及尿量減少等。

二、日常照顧及注意事項

飲食治療目的：維持良好營養狀態，延緩腎衰竭的速度，其原則為下：

(一)限鉀飲食原則：血中鉀離子濃度過量易引發心律不整，需減少其攝取量。

高鉀蔬果：金針菇、楊桃、奇異果、榴槤(圖一)及菠菜、生菜、肉湯、香蕉等。青菜建議先川燙後再油炒減少鉀之攝取；另外，中藥、健康食品、茶葉及咖啡等，含鉀量高應避免攝取。

(二)限磷飲食原則：腎臟功能受損時，磷無法有效排除，就容易造成高血磷症，其併發症：皮膚搔癢、骨質脆弱、骨折、組織鈣化造成的心血管疾病。全穀、堅果類：糙米、麥片、花生、腰果、豆製品(圖二)，動物水產類：小魚乾、干貝、蝦子、動物內臟(肝、腦)，蛋奶類：蛋黃、魚卵、乳酪及紅肉(圖三)，湯及飲料類：濃湯、肉汁、養樂多、汽水，其他：巧克力、大豆卵磷脂、酵母。



圖一



圖二



圖三



(三)水份的控制原則：避免吃高鹽、醃漬加工食品；可用蔬菜辛香料取代(洋蔥、薑、蒜等)。對於水分的限制，可用漱口、口含冰塊、含喉糖等方式，來減少水分的攝取。已經接受透析治療者，可使用固定容器測量飲水量，每日水份攝取量建議依前一天尿量加上500~700mL，例如：前一天尿量為500 mL，建議當日水份攝取約1000~1200mL/天。

三、患肢水腫

(一)需提供適當皮膚護理，教導保持局部清潔與乾燥。

(二)鼓勵病人適度關節運動將肢體抬高過於心臟，增加靜脈回流和減輕水腫，每1~2小時更換姿勢維持血液循環，並避免坐時兩腿交疊。

四、控制血壓原則：控制兩次透析間的體重不超過乾體重的5%，制定準確的乾體重是防止腎友高血壓最好的方法，且可減少透析中低血壓的機會。體重已達足量透析，血壓還是很高，則須靠藥物治療。

五、控制血糖原則：嚴格的血糖控制可以減緩腎功能的惡化。一般建議糖化血色素(HbA1C)控制在7%以下。

六、避免可能導致腎功能惡化：濫用藥物(類固醇、感冒藥水、止痛劑、顯影劑、某些抗生素或來路不明的藥物)。

七、皮膚照護原則：皮膚乾燥脫屑，搔癢不適，應保持身體清潔，定期修剪指甲，避免用抓癢或使用肥皂及太燙的熱水洗澡。

八、適度運動：可促進新陳代謝，強化免疫系統、增加肌肉的力量及關節的功能使運動耐力增加，及改善心理狀態(降低壓力、精神舒暢)。

參考資料

陳柿霓(2014)·一位慢性腎衰竭初次接受血液透析之護理經驗·彰化護理，21(1)，32-40。

蕭匡智、李文欽、黃忠餘、張舜智、許君碩(2013)·糖尿病腎病變·腎臟與透析，25(1)，31-34。

劉靜韻、陳淑娟、楊禮謙(2012)·初次接血液透析之慢性腎衰竭人之護理經驗·台灣腎臟護理學會雜誌，11(3)，62-64。