

## 血液透析病人的自我照顧

### 一、何謂血液透析？

利用人造半透膜做成的微小空心纖維，使血液流經其間，空心纖維外面有透析液流過，使血液中的廢物或藥物，透析出病人的體外，暫時或永久代替病人腎臟的排泄工作。

### 二、如何測量體重？

- (一) 每天在固定時間及地點使用同一個磅秤測量體重。
- (二) 每次測量體重時，穿著的衣物(厚、薄)最好一致。
- (三) 測量體重前，要注意體重計是否歸零。
- (四) 身上附加物品盡量去除，如：鞋子、手錶、鑰匙、錢包及手機等。
- (五) 二次透析間，以不超過2~3公斤為原則，體重增加的重量儘量不超過乾體重的5%~6%。例如：乾體重為60公斤病人，二日體重增加不得超過3公斤(一天體重增加不得超過1.5公斤)。

### 三、何謂乾體重？

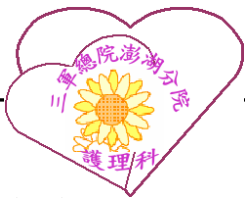
指當透析病人，經由脫水後，血壓能維持正常，呼吸平順，四肢無水腫現象。

### 四、如何控制水分的攝取？

- (一) 每日測量排尿量或體重。
- (二) 每日水分攝取量為：前一天尿量+500mL 水分。
- (三) 平時吃的稀飯、麵條，含水份較高食物要嚴加控制。
- (四) 以有刻度的杯子，詳細記錄每日吃下的液體重量。
- (五) 適度運動增加排除部份水份。
- (六) 當口渴、口乾時，可用水漱口後再將水吐出、嚼口香糖、含冰塊。將部份可飲用水混合檸檬汁結成冰塊，口渴時含一粒在口中，可減少口渴的感覺，避免攝入過多的水分。

### 五、動靜脈瘻管的自我照顧

- (一) 維護皮膚完整，避免抓傷，隨時保持清潔，以預防感染。
- (二) 平時以手觸摸或聽診器檢查是否通暢，正常會有明顯的沙沙聲、流水聲或振動感。若發現靜止無音，須立即就醫。
- (三) 平時勿提重、勿穿太緊衣服或包紮過緊、勿將患肢枕在頭下。
- (四) 避免抽煙，因尼古丁會引起血管收縮，影響瘻管功能。
- (五) 勤做握球運動：非血液透析日每日做兩次，先熱敷5~10分，握球時用力持續10秒才放鬆，重覆20~30分鐘；血液透析日可於血液透析前做熱敷、握球運動以利穿刺、血液透析完24小時內不可做熱敷及握球運動，以免滲血。
- (六) 不可於血管通路部位測量血壓，抽血或打針。
- (七) 血管通路部位應避免碰撞。



(八)若血液透析隔日除去紗布，應觀察針孔有無滲血情形，若針孔仍有出血情形，應立刻加壓止血，出血不止應立即就醫。

#### 六、日常生活注意事項

(一)定時接受透析治療。

(二)適當的運動、充足的休息和睡眠。

(三)預防感染，養成良好的衛生習慣。

(四)按時量血壓並記錄。

(五)養成按時排便習慣、不要便秘，必要時可服軟便劑。

(六)注意飲食和水份和攝取。

(七)自我觀察有無內外出血情形、大小便顏色、皮膚上有無出現出血點、瘀斑等。

#### 七、如何抒解情緒壓力？

(一)當意志消沈、心情沮喪時，可將內心的感受表達出來，以減輕內心的情緒壓力。

(二)可經由轉介社會工作人員獲得精神及經濟上的協助。

(三)與透析良好的個案認識，吸收其經驗並可增加信心。

(四)腎衰竭病人，通常會有性機能障礙，若因此造成生活不協調及懷孕問題時，可提出與醫護人員討論。

(五)培養良好嗜好(音樂、下棋、書法、繪畫、釣魚…)或者做義工，充實生活，也可尋求宗教信仰的寄託。

#### 八、如何服用藥物？

(一)鈣片含有碳酸鈣(calcium carbonate)、醋酸鈣(calcium acetate)及檸檬酸鈣(calcium citrate)，用餐中嚼碎與食物一同服入，可使鈣與食物中的磷結合，減少磷在腸胃道被吸收。

(二)每種藥物有各自的作用，服用的時間和方式不一樣，應遵照醫師指示服用。

(三)有的飯前、有的飯後服用，盡量要分開以免影響藥效。

(四)藥物劑量的增減，不應自行隨意調整。

#### 參考文獻

李麗娟、盧惠敏、楊素真(2013)·照護一位血液透析病患人工血管反覆阻塞之護理經驗·*亞東學報*，32，211-222。

朱麗美、郭姍伶、曾淑芬(2011)·長期血液透析患者之身體功能狀況及其相關因素探討-以南部某地區醫院為例·*嘉南學報*，37，388-402。