

漫談血液透析病人的日常生活自我照護

文/腎臟科透析室 黃千郁 護理長
張宏榮 主任

台灣慢性腎臟病的發生率位居世界第一，可依病人的需求選擇血液透析、腹膜透析或腎臟移植治療以延續生命；根據衛福部統計，目前透析人數約九萬多人，其中以選擇血液透析治療占最多，而血液透析病人的生活品質和存活率與病人對疾病的認知和自我照護能力有密不可分之相關性。

以下幾點照護說明，以期提升病人之生活品質和存活率：

1. 血管通路的自我照護：

(1) 透析的血管通路是病人的第二生命，故手術24小時後，每天以軟式網球做300-500次的握球運動。(2) 用手觸摸或以聽診器聽血管通路，是否有觸電或“咻咻”的血流聲，(3) 避免患肢壓迫、提重物、測量血壓及抽血等治療，以防止血液循環不良造成栓塞。(4) 透析結束後，當日傷口應保持乾燥避免感染，並可用護腕保護延長血管通路的壽命。

2. 攝取均衡的營養：

(1) 足夠的熱量：人體代謝需要基本熱量，熱量攝取不足，則體內的蛋白質如肌肉蛋白、內臟蛋白等消耗，使尿毒升高，身體會日漸消瘦，抵抗力差；以成人而言，建議每日熱量為理想體重乘以35-45卡/公斤。
(2) 適當的蛋白質：當病人透析治療時，應採取高蛋白飲食，故每日攝取1.0-1.5公克/公

斤蛋白質，其中至少有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，如豆腐、豆漿等，可視為高生物價值較易被吸收。

(3) 採低磷飲食：當腎臟功能變差時，會產生高磷血症，故應避免食用含磷高的食物，如麥片、糙米、魚干、奶粉、堅果核仁、酵母類、內臟類、茶葉、發酵類的食物等。

(4) 採低鉀飲食：每種食物都含有鉀，鉀的攝取對正常人而言是必需的，健康的人也能將體內多餘的鉀排出體外，並且維持人體內正常血鉀量。但在慢性腎臟病及尿少的病人，無法排泄多餘的鉀造成高血鉀，使病人心律不整，嚴重時會心跳停止、呼吸肌無力、意識不清、四肢發麻。因此必須限制食用含鉀高的食物，如低鹽醬油、低鈉鹽巴、紫菜、菜乾、黃豆、小蕃茄、橘子、柳橙等。

(5) 飲食禁忌-楊桃：楊桃含有的某種神經毒性，而慢性腎臟病的病人，因無法代謝，故會引起持續性打嗝等不舒服症狀，嚴重時可能會發生抽搐、昏迷危及生命等情形，因此完全不能吃。

3. 減少水分的攝取：慢性腎臟病的病人因無法排泄水分，故尿量會減少，水分累積在體內太多體重隨之增加，使血壓升高，甚至引起心臟衰竭，且在透析中容易發生頭痛、噁心、嘔吐、肌肉抽筋等症狀。

每日水分的攝取量為：每日總尿量加500~700cc，總而言之，每日的飲水量以兩次透析間的體重增加不超過乾體重的5%為限。

■控制水分攝取的方法有：(1)可將一天要喝的水量用固定容器裝好，並將這些水平均分配，養成口渴時才喝水的習慣。(2)不要吃含鹽份太多（醃製、味精及加工食品）的東西，否則容易口渴，增加水分的攝取量。(3)減少進食含水多的固體食物，如稀飯、麵條、豆腐、布丁、果凍、冰淇淋等。(4)每天在固定時間以同樣的磅秤測量體重。(5)可用棉棒潤濕嘴唇、漱口、含冰塊、嚼口香糖、擦護唇膏或購買市售解渴糖果，降低飲水量。

4. 降低皮膚癢的照護：(1)洗澡時使用溫水及中性沐浴乳或肥皂，洗完澡或皮膚乾燥時可擦拭乳液，若局部搔癢可使用冰敷。(2)皮膚癢仍無法改善時，可依照醫師指示服用抗組織胺藥物或擦類固醇藥劑。

5. 適當的運動：可增加肌肉張力及抵抗力及降低血糖、血壓、血脂肪及膽固醇。所

以可依自己的身體狀況及興趣培養有氧運動，如：慢跑、爬山、健康操、散步、太極拳等，並可視自己的體力，每天運動30分鐘至1小時。

6. 定時接受透析治療，並依醫師處方按時正確服用藥物(尤其磷結合劑，一定要飯中咬碎服用)，且充足睡眠、勿熬夜，避免到人多之公共場所，減少感染的機率。

血液透析病人的生活品質和存活率與日常生活自我照護息息相關，藉由醫護人員的衛教及指導，讓病人及家屬更了解並執行自我照顧及日常保健是生活重要的一部份，更能認識透析血管通路照護、日常飲食選擇，使自己能妥適的與疾病共存，享受更幸福的人生。

