

# 日常生活上應注意事項

## 一. 規律的生活，充足的睡眠

許多患者常因搔癢及骨痛等症狀而難以入睡或白天嗜睡，導致正常睡眠顛倒，除了定時透析及依醫囑給止癢、止痛、鎮靜安眠藥物外，亦可鼓勵白天從事一些簡單活動，如做家事、散步來轉移注意力。另外保持輕鬆愉快的心情，使生活規律以養成良好睡眠習慣；除此外，舒適的環境及睡前熱水足浴，有助於睡眠。



## 二. 保持排便通暢，切忌便秘

### 1. 腎友造成便秘的原因：

- (1) 水分限制
- (2) 蔬菜水果(鉀離子)的限制，造成纖維攝取不足
- (3) 日常活動量減少(缺乏運動)
- (4) 藥物的副作用(鈣片、胃乳片、鐵劑)



### 2. 便秘對透析患者的危害：

- (1) 糞便停留時間太長，易減少鉀離子排除的途徑
- (2) 因大便留置在體內影響水分精確的計算，容易引起透析中因超濾不當而造成血壓下降及其他心血管併發症的發生
- (3) 長期透析後血管可能發生鈣化，血管彈性脆性增加，一旦發生便秘，排使用力可能導致各種心腦血管事件發生，危及生命。

### 3. 如何改善便秘

- (1) 每天要規律運動(選擇適合自己的運動)可促進腸蠕動。
- (2) 養成定時排便的習慣，排便時避免倉促、



憂慮或不安的因素。

(3)選擇富含水溶性纖維食物

植物膠：可從燕麥、大麥、豆類、愛玉子等食物中攝取，這些食物皆含有豐富植物膠。

果膠：蘋果、柑橘類、柿子、梨、草莓、豆類、花椰菜、紅蘿蔔、高麗菜、南瓜、馬鈴薯等，都含有豐富果膠水溶性纖維。

(4)服用益生菌，促進腸內細菌群的正常化，改善腸道的機能，預防便秘。

(5)必要時依醫囑服用緩瀉藥物，促進排便。

### 三. 重視自己的生活態度，每日測量體重及血壓變化

#### 每日必須測定事項

(建議家中均需備體重計、血壓計及聽診器)

(一) 血壓：在休息狀態下，早晚至少一次並記錄。

休息 10 分鐘後	體重	血壓
早上		
晚上		
*如果您有服高血壓藥物，建議服藥前 及服藥後半小時，自行測量血壓。 *若家中無血壓計，請就近到衛生所、診所或藥局測量。		

(二)體重：每日測量一次，在兩次透析治療間體重增加不要超過百分之 5(5%)，例如：乾體重為 60 公斤的腎友，每次透析間體重增加不要超過 3.0 公斤。

### 體重小貼士

#### 1. 什麼是乾體重？

當腎臟失去功能，身體調節水分的能力就可以說幾乎沒了，平時吃進去的、喝進去的水分，就會像裝水球一樣，持續累積在體內，等到洗腎那天才能靠機器幫忙排除。但是，如果水分一直排不出去，身

體的壓力就會越大、肺水腫、心衰竭、血壓升高、呼吸喘等情況就有可能發生。所以這時候，乾體重(或稱理想體重)就很重要。

乾體重意思就是：洗完腎、脫完水、患者沒有不舒服，而且透析前血壓正常，透析後血壓不會過低，最低的適合體重，所得到的體重即稱為乾體重。乾體重會隨身體狀況改變增加或減少，因此臨床上常需依病人的臨床症狀加以評估調整。兩次透析間體重的增加以不超過乾體重的 5% 為主。例如：乾體重 60 公斤

$$60 \times 5\% = 3.0 \text{ 公斤}$$

$$60 + 3 = 63 \text{ 公斤}$$

即透析前的體重不可以超 63 公斤。可於家中自備體重計，每日測量體重的增加值，當透析間隔二天時，則每日以不增加超過乾體重的 1.5 公斤，而若間隔三天，則每天量秤體重時，就不要超過乾體重 1.0 公斤為主。



## 2. 乾體重的的重要性

當食慾變好，體重容易增加，如果乾體重設定過低，透析過程中或結束時，可能會有耳鳴、頭暈、口乾舌燥、胸悶、血壓下降、抽筋等情形發生。但身體不適，如感冒、腹瀉、食慾變差等，身體容易變輕、變瘦。如果乾體重設定過高，就容易發生血壓高、水腫、呼吸喘等情形。此外，乾體重若控制得好，可以避免心臟衰竭及減少合併症的發生，所以乾體重對於腎友來說很重要。

## 3. 測量體重的注意事項

- (1)每日測量體重，有助於瞭解水份增加的狀態，做為體重控制的依據。
- (2)量體重的磅秤最好放在固定的位置，避免移來移去影響準確度。
- (3)量體重之前，先確定體重計上的指標是否歸零。
- (4)每次量體重時，最好穿最少而且方便穿脫的衣物測量體重。

- (5)身上較重的附屬物品，如厚重衣物、皮帶、手機、鞋子、手錶、項鍊、鑰匙等均應取下，以免額外的體重造成超脫水量。
- (6)量體重時，身體不可靠牆壁，但可以扶體重機的扶手。
- (7)透析中如欲進食，食物和飲品也要秤重，並加入脫水量中，當食物未吃完，也要依照實際攝取量計算。例如：透析中欲進食的食物，包括餐盒秤重，總量是一公斤，用餐完畢後如果剩 0.7 公斤，病人真正的進食量為 0.3 公斤，也就是脫水量。
- (8)量好的體重，要確實記錄，如果看不清楚，要請人代看。
- (9)每次洗腎前、洗腎後量體重，身上的裝備要相同，以免造成誤差。
- (10)應確實告知洗腎前、洗腎後的體重，才能避免誤判，有助於乾體重的評估。

✧ 所以，乾體重的控制對腎友來說非常重要，千萬別輕忽喔！

#### 四. 維護皮膚的健康及預防搔癢

尿毒症或洗腎者：幾乎所有尿毒症患者都會經歷癢的病程，症狀常從局部演變至全身。病人的皮膚常呈現褐黃色，乾燥，無光澤，若有搔癢的情形，還常可以見到抓癢的痕跡，嚴重甚至可以見到粉末狀的沈積物，稱為尿毒霜（uremic frost），這些沈積物長期累積下來很容易導致汗腺的萎縮與破壞，漸漸的病患的排汗系統也會變差，結果惡性循環，導致皮膚更癢。

##### （一）搔癢症發生的原因：

- 1. 血鈣與血磷的乘積過高，大於 55。
- 2. 血液副甲狀腺素過高，超過 300pg/ml。
- 3. 透析不足，尿霜沉積在皮膚表面。
- 4. 血糖高。
- 5. 皮脂腺或汗腺萎縮導致皮膚乾躁。

##### （二）搔癢症發生的部位：

皮膚搔癢症通常發生於全身，但偶爾好發於背部、下肢或上肢、透析瘻管肢體，更是病人常主訴搔癢的地方，其原因可能與經常清洗、以酒精及優碘進行消毒，敷貼膠布，及高血流量造成該肢體溫度較高有

關。

### (三)搔癢症發生的時間：

搔癢症有時是偶發的，但通常是持續性的。夏天舒緩，冬天加劇，這與天冷出汗少，衣著厚重(特別是棉製類)有關。夜間被暖亦常令患者徹夜難眠，症狀輕者還可用藥物控制，嚴重者甚至會影響其睡眠、工作及情緒變化。

### (四)日常照護方法

1. 剪短指甲並保持乾淨，預防抓癢引起的併發症，保持皮膚的完整性，避免有抓破皮的情形。
  2. 假如有傷口時，教導保持傷口的清潔。
  3. 建議病患不要用太熱的水沐浴，避免用肥皂，最好用中性或偏酸性的沐浴乳。
  4. 建議沐浴後塗抹保濕的潤膚乳如：保濕性佳親水性的乳液。
  5. 選擇不刺激皮膚的衣物，避免毛織品、合成纖維物。
  6. 維持足夠的透析時間。
  7. 維持血中鈣磷之平衡，預防副甲狀腺功能亢進，控制血糖。
  8. 飲食治療：預防致癢物質過度沉積，應採低磷飲食，避免刺激血管擴張飲食（如：咖啡、酒、辛辣食物）。
  9. 症狀無法改善時，應告知醫護人員，必要時，依醫師處方服用抗阻纖胺藥物或塗抹抗過敏藥物來改善皮膚搔癢。
  10. 如搔癢症經處置後，症狀仍無法改善，建議皮膚科門診求治，以紫外光療法治療，可改善皮膚搔癢問題。
- ✧ 另外因為血小板功能較差，且透析時常需使用抗凝劑，皮膚亦可見淤血斑點或斑塊，而且容易抓破流血難止，此時可避免使用抗凝劑，以預防出血的徵狀。

