



# 屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

## 尿毒症的居家照護

編號	ND 內-003
製訂日期	2003.07
六修日期	2023.3.21

### 一、日常生活注意事項：

- (一) 遵從醫囑定期回診追蹤。
- (二) 適當的運動、充足的休息和睡眠。
- (三) 每日按時量血壓並記錄，避免因頭暈、視力模糊等而跌倒。
- (四) 養成按時排便習慣、減少便秘的發生，避免引起血鉀過高、心律不整等，必要時依醫師處方可服用軟便劑。
- (五) 自我觀察有無出血情形如：血便、黑便、皮膚出血性斑點等。
- (六) 若有皮膚乾燥搔癢情形可擦拭乳液，勿用太熱的水洗澡。
- (七) 不要任意服用藥物或停藥，要由醫師進行評估後才執行更改。
- (八) 良好的生活習慣，不酗酒、不抽菸、不熬夜。
- (九) 居家生活中若有任何緊急情況及不舒服，如呼吸喘、胸悶、胸痛等症狀，應立即就醫。
- (十) 若身體體力許可狀態下，可以安排適當休閒娛樂，有助於減輕緊張壓力及憂鬱情況。



### 二、飲食注意事項：

- (一) 諮詢營養師設計飲食控制計畫，以延緩腎功能惡化。
  1. 尚未接受透析者宜低蛋白高熱量飲食；蛋白質的限制為正常人的一半，一天 1 公斤 0.6 公克；
  2. 已接受透析者宜高蛋白質的攝取，一天 1-1.5 公克或喝專用配方牛奶。
- (二) 少食用醃製、燻製、加工食品及罐頭食品，如：火腿、香腸、雞絲麵、速食麵、醬瓜、肉醬、豆腐乳等，避免增加腎臟功能負荷。
- (三) 每日飲水量等於前一天（24 小時）的尿量，加 500 至 700cc 水；原則不渴不喝，渴再用小容器食用；可藉由冰塊或漱口方式來減緩口乾的事。每兩次血液透析體重不超過 2-3 公斤（勿超過乾體 5%）為原則。



※ 諮詢電話：08-7368686 轉

屏基關心您 祝您早日康復

