

前言

末期腎臟疾病患者之腎臟代替療法以血液透析居多，透析治療時使用的動靜脈瘻管是腎友們的第二生命線，動靜脈瘻管是在手臂上選擇一個合適的部位，將兩條血管接在一起，也就是把一條動脈及一條靜脈在皮膚下縫合在一起，這樣的連接使得動脈分流過來，讓大量的血液流過，這一條新的通路就稱動靜脈瘻管。

自我照顧及注意事項

(一)手術後瘻管照顧:

- 1.每天應觀察傷口是否有出血、發炎、傷口包紮是否過度壓迫，瘻管吻合處是否有「咻咻」震顫音。
- 2.手術後三天應注意有無出血現象，若有腫脹情形，睡覺時可用枕頭墊高。
- 3.手術後第三天無出血現象，可開始做握球運動。
- 4.保持瘻管的清潔乾淨，須每日換藥直到拆線為止。

(二) 瘻管居家自我照顧

- 1.瘻管側避免量血壓、打針、抽血等，且要避免戴手錶、飾物或穿袖子過緊的衣服，避免提重物、碰撞，以免影響瘻管的功能。
- 2.平時或睡覺時避免重壓瘻管，更不可以墊在頭後當枕頭用，以防血流受壓變慢而致血管栓塞。
- 3.瘻管若由於血流量變強，造成過度膨脹時(太凸)，建議您戴護腕保護勿過緊，以防碰撞致血管受傷出血。
- 4.血液透析治療前應用香皂徹底清潔血管瘻管側之皮膚。
- 5.血液透析後確實加壓止血至少10-15分鐘，止血範圍要大些，至少2根手指頭，傷口保持乾燥清潔勿弄濕，保持皮膚完整性，勿抓破皮，以免感染發炎。
- 6.血液透析後24小時拆除紗布後，再做熱敷及握球運動。
- 7.人工血管每次結束透析後，加壓的力量要適中，避免壓得太緊，止血後需再壓30分鐘，以防內出血。
- 8.天氣寒冷時，必須注意瘻管處肢體的保暖，以防因過冷而使血液循環變慢造成血管栓塞。

9.如為保暖，穿著較貼身衣物時，於瘻管肢體側的衣袖，可裝置拉鍊以減少壓迫，並方便執行透析治療。

(三)執行正確的血管運動：

1.握球運動：

一般瘻管建立手術後第三天，如傷口情況穩定，就可以開始做握球運動，以增加瘻管血流，幫助瘻管鼓脹，且握球運動是需要於平日生活中持續進行。正確的握球步驟：手臂伸直，自然下垂，手握軟式網球，用力握緊，維持5秒後放鬆，如此握緊放鬆，反覆操作，每次持續15分鐘，每天做3-4次。

2.熱敷原則：

★洗腎當天勿碰溼傷口、24小時後在熱敷，以免針孔出血或發炎，如針孔有滲血或血腫須加壓或冰敷止血。

★傷口不慎弄濕應立即消毒、更換紗布。

★為了避免濕熱浸潤針孔發炎，可以用塑膠帶包裹熱毛巾使用。

熱敷時注意水溫，勿太燙；尤其糖尿病或末梢血管神經病變患者及對熱反應遲鈍者，以免燙傷。

★熱敷範圍應在瘻管吻合處起及血管延伸走向的部位，促使血管擴張。

★使用熱電毯須謹慎控制溫度避免燙傷。

3.按摩方法：

★塗抹凡士林油在血管上方皮膚、以手指壓從血管吻合處，採環★狀按摩的方式朝心臟方向推揉血管。

★宜避免使用壓迫推擠的動作、來回用力搓揉血管。

★熱敷及按摩活動每天做三至四次、每次15分鐘。

瘻管發生異常現象及處理：

★用手觸摸有無搏動感或用聽診器來監聽瘻管有無沙沙聲。當搏動動或沙沙聲變弱時，表示瘻管發生部份栓塞，如均無動靜，則表示已完全阻塞。當遇到以上情況應速就醫處理。

★穿刺部位若有紅、腫、熱、痛感染現象，應立即就醫處理。

★當天洗腎後24小時，或平時穿刺部位仍有出血不止的情形，請以無菌紗布或清潔布類局部加壓止血，仍無法止血，請立即就醫處理。

★若有漏針發生皮下血腫時，在剛發生時可用冰敷，以達到止血止痛，24小時後則使用熱敷，促進血液循環，消腫作用。