

一、為什麼需要腹膜透析居家照護？腹膜透析是一種自我照顧的居家透析治療，包括：導管出口處之檢視及照護、導管的照顧、換液步驟、準備清潔的環境、正確洗手及操作過程、自行測量血壓及體重、均衡的營養、維持適當的水份及電解質、紀錄與計算透析液之需要量、正確服用藥物及預防合併症的發生等。

執行腹膜透析的技巧，會影響腹膜透析治療效果的成功與否(延伸閱讀：腹膜透析)。

二、準備環境與用物

1. 環境：

- A.** 有單獨且通風良好的房間，例如：自己的臥室。
- B.** 良好的光線及照明設備。
- C.** 專屬的換液工作桌(檯)，例如：書桌、化妝台。
- D.** 有吊掛透析液的掛鉤(至少承受3公斤)或點滴架。
- E.** 順暢的洗手動線，房間內如果有衛浴設備尤佳。
- F.** 有蓋子的專用垃圾桶。
- G.** 家中如果有飼養寵物，禁止寵物進入，以減少細菌散佈。

2. 用物：

- A.** 身體評估配備：體重計、血壓計、體溫計、血糖機(糖尿病者需要)。
- B.** 換液相關用品：洗手液、擦手紙、酒精噴槍、口罩、磅秤、電毯等。
- C.** 導管出口處照護用品：小瓶裝生理食鹽水、無菌棉枝、無菌紗布、膠帶等。

三、透析液的保管與存放

1. 透析液應存放在乾燥、通風，避免陽光直接照射的室內環境。
2. 依不同的透析液濃度分別疊放，以5-7箱為佳。
3. 開箱時切記不要用切割器或刀子，避免不小心割破透析液袋。

四、居家透析的照護原則

1. 換液注意事項
- A.** 注意個人衛生，尤其在做任何和腹膜透析治療相關的步驟時，都要先確實洗淨雙手並擦乾及戴口罩。

B. 紀錄注入量及脫水量，每日紀錄與計算透析液之需要量。**C.** 遵守醫護人員教您的標準換液技術，正確執行換液技術，觀察引流液進出速度及清澈度。**D.** 每天持續且確實紀錄透析治療情形，包括：正確紀錄血壓、體重。**E.** 定期回診追蹤檢查，提供腹膜透析醫療小組瞭解您在居家治療整體概況的資訊。

2. 導管相關照護

A. 導管出口處自我照護，正確固定導管與辨識發炎症狀。(延伸閱讀：腹膜透析病人 導管出口處自我照護)。**B.** 有下列情況發生時，請立即與腹膜透析室聯絡：

- a.** 導管接頭鬆脫、污染時。
- b.** 引流液混濁、腹痛、發燒時。
- c.** 輸液管有破裂、漏液時。
- d.** 其他與腹膜透析治療有關的緊急事件，而您自己無法解決的時候。

3. 其他

A. 適當的運動：例如：步行、慢跑、爬山、上下樓梯、氣功、太極拳、羽球、乒乓球、高爾夫球等，可以改善心肺耐力的運動。

B. 飲食：透析病人每天蛋白質建議量為 **1.0~1.2g/kg**，以高生理價值蛋白質為主，以高纖、低磷、低糖、低脂的飲食原則，以蒸、煮、烤或滷之烹調方式取代煎或炸。

C. 水份控制：控制每天水份攝取量：前一天的尿量與透析脫出的水量，加上 **500~700cc**的水份量來計算；減少長期使用高葡萄糖濃度透析藥水(**4.25%**)，以保存完整的腹膜功能。