

一般說明：洗腎治療雖然可以清除血液中堆積的毒素但也會增加營養素流失，所以洗腎患者應適當調整營養供應，避免營養不良引發高罹病率，使生活品質降低。

如何自我照顧(及注意事項)：飲食的注意事項：(一)適量蛋白質 每次進行血液透析會流失少量的蛋白質，所以飲食上需適當補充，其中 **50—70%**選擇高生理價值之動物性蛋白質，如蛋白、牛奶、雞、鴨、魚、豬、羊肉、牛肉及黃豆製品，另外需避免生食以預防感染。(二)限制鉀離子攝取，避免高血鉀症引起心律不整的危險 **1.** 勿食湯汁、濃肉湯、運動飲料或番茄醬。**2.** 在烹調蔬菜時可先以熱水燙過撈起，再以植物油炒或油拌方式，來減少食物中鉀的攝入。**3.** 市售薄鹽醬油、美味鹽或低鈉鹽等，其含鉀量高不宜使用。**4.** 少選擇含鉀高的蔬菜及水果包括紫菜、海帶、馬鈴薯、竹筍、香蕉、柳丁、哈密瓜、香瓜、木瓜、芒果、奇異果、柚子、水果乾。**5.** 楊桃含神經毒素會造成病患神智昏迷，須避免服用。**6.** 西瓜、鳳梨、蓮霧、蘋果及梨子，屬於相對含鉀量較低的水果，可適當吃，但也不宜過量。(三)限制飲食中磷含量，減少腎性骨病變發生 **1.** 含磷高的食物，如：酵母、健素糖、內臟類、溪蝦、吻仔魚、河蟹、全穀類(如糙米、胚芽米、全麥麵包)、豆類、堅果類、蛋黃、奶類、巧克力、咖啡、茶。**2.** 服用磷酸鹽結合劑等藥物，可減少食物中磷的吸收，但注意此類藥物應咬碎，與食物一起咀嚼充分混勻，才能發揮最佳效果。(四)洗腎患者無法將體內過多的鈉離子及水份自腎臟排出，如果攝取過量容易造成高血壓、水腫、肺積水、增加心臟負擔，日久容易導致心衰竭，因此鹽分及水分的攝取也要小心留意：**1. 鹽：**(1) 鈉是食鹽的主要成分，並富含於醬油、味精、味噌、沙茶、辣椒醬、烏醋、蕃茄醬、豆瓣醬、蘇打及發粉等中，均須計量使用。(2) 應忌食任何醃製(如：榨菜、酸菜、梅干菜、筍干、蘿蔔干等)及添加鈉鹽的各種加工食品、濃縮食品(如罐頭類、火腿、香腸、燻製食品、雞精、牛肉精等)。(3) 含鈉高的食物如麵線、油麵、速食麵、豆腐乳、花生醬、蜜餞、番茄汁、運動飲料等不宜大量使用。(4) 烹調時可用白糖、白醋、酒、蔥、薑、蒜、肉桂、五香、花椒、胡椒粉、香菜、檸檬汁、八角等以糖醋方式，增加食物的可口性。**2. 水份：**每次透析前體重增加不宜超過**5%**，口乾時可含小冰塊解渴，或以口香糖，檸檬片刺激唾液分泌或以含水方式減輕口乾不適。何時須要找醫師協助：**1.** 當病患出現噁心、嘔吐厲害，呼吸喘，水腫，四肢無力、倦怠、心律不整，意識欠清等不適情形，應盡速回診。**2.** 醫生會依病患狀況安排抽血、**X-RAY**、**EKG**、藥物治療、甚至需急洗腎。**3.** 病人應配合洗腎患者飲食上注意事項，並避免不必要及非合格處方的藥物，方能減少併發症產生，維持生命及生活品質。