

一、何謂動靜脈瘻管：慢性腎衰竭病人選擇血液透析治療，需先執行透析瘻管的手術，建立 良好的血管通路，以便血液透析上針時使用。透析瘻管可分為兩種：

自體動靜脈瘻管：在手腕或手臂處施行自體動脈 及靜脈血管吻合手術，利用動 脈的血流量讓靜脈能夠「動脈 化」，使靜脈血流變多及血管 變粗。手術後約**6-8**星期，等待血管成 熟後再開始使用。需要執行握球運動。

人工動靜脈血管：血管條件不佳者，以合成材質人工 血管作為橋樑銜接動脈與靜脈吻 合的手術。手術後約需**2**星期，等待**3-6**星期 後再開始使用更好。不需要執行握球運動 。

※血液透析必須仰賴良好通暢的動靜脈瘻管，手術後可藉由「軟式網球」進行

手部握球運動，強化動靜脈瘻管功能，增加血流量與預防阻塞。手術後**24**小

時手臂無劇痛、腫脹情形，請您開始做軟式網球握球運動：選擇手掌可全握

住的軟球將手術的手臂伸直手掌用力握球，默數一秒、二秒、三秒、四

秒、五秒後鬆開握球、放鬆動作交替重覆做**20-30**次，每次**15**分鐘，每日

數次。以不疲倦為原則，可以不限時間、不限次數做握球運動

注意事項

1.手術後返回病房，醫護人員會觀察您的傷口，並檢查有無震顫。**2.**手術後請您保持傷口清潔乾燥，以避免感染。**3.**請您抬高接受手術的手臂，並保持平直、避免受壓；通常以枕頭 抬高於心臟位置，促進血液循環，以免發生腫脹情形。**4.**手術的手臂禁止做任何治療，包括：量血壓、抽血、打針等，以 預防動靜脈瘻管受傷害。

二、居家自我照顧時，請您必須配合：（一）動靜脈瘻管的手臂應禁止提重物並避免碰撞。（二）動靜脈瘻管的手臂應避免壓迫，以免影響血液流速造成阻塞。例如：**1.**禁止穿著緊身衣物。**2.**禁止配戴任何會壓迫動靜脈瘻管手臂的飾品，例如：手錶、手環、佛珠、戒指....等。**3.**禁止將動靜脈瘻管手臂當枕頭用或抱小孩而壓迫血管等行為。

（三）避免抽菸，因尼古丁造成血管收縮阻塞，導致動靜脈瘻管功能損傷。（四）透析治療前以肥皂清水清洗穿刺的手臂，保持皮膚清潔，以預防發生 感染。（五）透析結束，拔出穿刺針後，立即於針孔上適當加壓**5-15**分鐘至止血再 更換紗布，並保持乾燥。血管功能不佳的病人，最好能用手加壓到止 血，避免使用止血帶加壓造成血管壽命減短。（六）透析中、結束後如有血腫情形，處理方式如下：**1.**透析結束**24**小

時內冰敷。**2.24** 小時後拆除紗布並注意有無滲血；可用乾淨的毛巾熱敷，促進血液循環。熱敷注意事項：**(1)** 溫度維持在**46~50℃** (以不燙手為原則)。**(2)** 每日**3-4** 次，每次**20-30**分鐘。**(3)** 老年人及糖尿病患者感覺反應較遲緩，熱敷溫度維持在**41~46℃**，應更加小心謹慎，避免因高溫燙傷皮膚。**(七)**每日至少一次用手觸摸瘻管，可感到明顯的咻咻血流聲或如觸電般震 顫，若發現瘻管咻咻聲減弱、無聲音、無觸動震顫感，或穿刺部位有紅腫熱痛、出血、膿樣分泌物、發燒等情形時，應盡快就醫。**(八)**家中須備有無菌紗布，返家後穿刺針孔仍有滲血，請立即用無菌紗布壓迫止血，若出血不止應立即返院就醫。**(九)**發現手臂持續腫脹，透析時靜脈高壓、血流不足、收針不易止血或 震顫發生改變，則需請醫師評估，必要時安排血管攝影檢查及處置。**(十)**若動靜脈瘻管越來越粗，可戴護套保護瘻管，以防碰撞導致血管受傷出血。