

一、配合疾病居家照護

當您腎臟衰竭必須接受長期血液透析維持身體健康時，以下幾點要項提醒您注意：

1. 保護洗腎管路

A.動靜脈瘻管:手術後在護理師指導下，每日自我檢查瘻管血流量，觸摸有無震顫感覺。若無應及早求醫以避免低效率透析，影響健康。

B.希克曼氏導管:手術後應注意導管置入處有無紅、腫、熱、痛情形，若有應儘早就醫，避免感染情形發生。需注意管路固定妥當，避免拉扯。

2. 飲食攝取宜注意

不可吃楊桃、依醫師指示需控制水份、每日吃青菜以防便秘，因便秘會使血鉀過高、採高生物效價的蛋白質較能完全吸收，如牛、雞、鴨、魚肉為佳。

3. 血液透析中可能產生之不適應症狀：

症狀與預防方法

1. 不平衡症狀 (噁心、嘔吐)

預防方法：平日限制水份、鹽份，避免兩次透析間體重增加太多，需按時透析、想吐時將頭側向一邊，避免嘔吐物嗆到氣管。

2. 血壓下降

預防方法：兩次透析間體重不要增加太多、改善貧血，適當補充鐵劑和使用**EPO**、將頭部放平、抬高腳部。

3. 肌肉抽筋

預防方法：發作時可熱敷、按摩肌肉，壓住膝關節固定肢體，同時將腳板向內扳直。

4. 腹痛

預防方法：避免透析中吃過多的食物，易發生低血壓症狀及腹部不適情形。

5. 出血

預防方法：平日動作宜輕柔，應防碰撞、透析後針孔處要適當壓迫，確實止血後再移除。

6. 血管疼痛

預防方法：平時多注意透析管路及清潔皮膚，避免針孔發炎，如有針孔發炎，請告知醫師或護理師處理。

7. 皮膚癢

預防方法：服用止癢的藥物、降低透析液的溫度、使用橄欖油或潤膚乳液擦拭全身、儘量穿棉質衣褲，避免穿尼龍或毛料的衣褲。

二、認識常用藥物:(請依腎臟科醫師指示使用藥物，千萬不可服用來路不明的中藥或草藥)

1.維他命：

用途：因透析治療時大量水溶性維生素如：**B**群、維他命**C**及葉酸會流失。

注意事項：尿液會變黃，係因維生素**B**群由尿液排出所致。

常見維他命藥名：

DailyCare actibest tab

沛多活舌下糖衣錠

藥品圖片描述：

2.鈣片：

用途：用以結合食物中的磷或為了補充鈣質。

注意事項：可能發生噁心、腹瀉、腸胃不適。

常見維他命藥名

藥品名稱：**Cal. carbonate tab 667mg**, 鈣絡磷錠

藥品名稱：**Cal. carbonate tab 500mg**, 碳酸鈣錠

藥品名稱：**Calcitriol tab 0.25ug**, 骨活醇軟膠囊

藥品名稱：**Onealfa tab 0.5mcg**, 旺爾華錠

三、居家照護注意事項

常用的運動方式有散步、上下樓梯、騎腳踏車、慢跑、練氣功、打太極拳，可選擇一項合適的運動方式持之以恆，每週至少有三次，每次約**30**分鐘，若運動中感到心跳太快，身體不適，應停止運動。充分的睡眠才能恢復體力，若持續睡眠不佳，可與醫師討論使用安眠藥。