

一、什麼是血液透析？血液透析又俗稱「洗腎」，是多數末期腎臟疾病病人的選擇，藉由人工腎臟將代謝過程中產生的酸、蛋白質代謝廢物：如尿素氮、肌酸酐、尿酸等排出，維持血中電解質平穩，減輕尿毒症症狀。(延伸閱讀：末期腎臟病之照護)

二、我該注意什麼？

1. 請您配合醫院(診所)安排的時間按時接受血液透析治療，才能清除足夠的尿毒素及水分。
2. 請依照醫師指示按時服用藥物治療，不可自行調藥或停藥，並請您注意：**A.** 各種藥物有其作用，服用時間和方式不一樣，飯前、飯後、或與飯菜一起服用，應依照醫師指示，以免影響藥效。**B.** 血液透析當天，如果血壓低或在血液透析當中容易出現低血壓的病人，則暫停服用降血壓藥物，或依醫師指示服用升血壓藥物。**C.** 避免食用含磷高的食物，如：香腸、花生、豬肝內臟等(可至營養師門診諮詢)，且需正確服用磷結合劑(延伸閱讀：慢性腎臟病人服用磷結合劑之照護)，以減低腸道對磷的吸收。
3. 觀察有無出血情形，若小便呈紅色、大便呈黑色、痔瘡出血、女性月經期間、眼睛或牙齦出血，皮膚瘀斑或瘀青時應告知醫護人員，儘量不使用抗凝血劑(一種可以延長血液凝固時間，降低血液中血塊形成的藥物)。
4. 血液透析常見合併症，例如：低血壓、皮膚癢、噁心、嘔吐、抽筋、頭暈、頭痛及透析不平衡症候群，應立即告知醫護人員。(延伸閱讀：血液透析治療合併症介紹)

三、日常生活注意事項：

1. 每日按時量血壓並記錄，控制水分及體重。(延伸閱讀：血

液透析病人之體重控制) 2. 避免便秘, 必要時服用軟便藥, 因為便秘會造成血液中的鉀離子濃度過高, 容易引起 心律不整。3. 預防跌倒, 因貧血、姿位性低血壓(姿勢改變時血壓會變低)、肢體無力、步態不穩、藥物等因素, 跌倒的風險會比較高;應緩慢漸進式活動, 安全、明亮環境, 適當運動以 增強肌力。(延伸閱讀:預防跌倒出院護理指導) 4. 血液透析病人因內分泌、血壓變化、貧血或憂鬱等生心理因素, 無論男女, 性功能多少會受到影響, 切勿自行買藥服用, 應配合透析、控制鈣磷、改善貧血, 並與醫師或 護理人員討論。5. 適當休閒娛樂, 可抒解情緒壓力、減輕緊張焦慮、提升自信心、重建人際關係, 擴展 自己的生活圈, 保持身心愉快。6. 適度運動(運動以每週至少三次、每次至少30分鐘為原則), 對身心方面有正向的影響, 有效減輕疲憊, 增強肌力, 常用的運動方式有:伸展操、走路、氣功、瑜珈、打太極拳、騎腳踏車及游泳, 病人可以選擇適合自己的運動方式, 並持之以恆來執行。