

# 腎臟移植居家照護手冊

第二版

高雄醫學大學附設中和紀念醫院

腎臟移植照護團隊 編製

## 親愛的朋友們：

恭喜您已經幸運的接受腎移植，請您與醫師及衛教師密切配合，好好照顧得來不易的腎臟。

這本手冊提供您腎臟移植術後的腎臟功能追蹤，監測使用抗排斥藥物作用、副作用或相關合併症處置外，最重要的還包括面臨移植後新生活的適應，及是否能規律服藥，移植病人身心在不同階段均有其不同的問題須面對及處理。因此瞭解移植的治療流程，學習自我照顧、處理相關問題的方法，及良好的支持系統，均是影響腎臟移植治療成功與否的重要因素！

## 一、腎移植後的主要併發症：

### 1. 排斥：

人的身體能認識並破壞入侵體內的外來物質，此種能力叫"免疫力"。即當有傷害性的細菌或其他外來物進入身體時，體內的抗體及吞噬細胞會活化起來，破壞外來物，由於移植腎是一個外來物，受腎者的身體用同樣方法對付移植腎。排斥作用的徵兆如下：

- (1)一天內體重增加一公斤以上，或三天內增重兩公斤以上。
- (2)一天尿量突然減少或少於 1000cc。
- (3)發燒：體溫 38 度 C 以上。
- (4)移植的腎臟會腫痛。
- (5)一般說來，覺得身體情況不佳、倦怠、焦慮不安。

### 2. 感染：

主要是因為身體的免疫系統受到抗排斥藥物壓制，故易於感染，因此腎移植病人的感染，往往來勢洶洶，而且不易診斷。其它的症狀視感染的器官而定。

感染的徵兆如下：

- (1)發燒。
- (2)小便有逐漸增加的灼燒感，或有頻尿現象等。
- (3)咳嗽、多痰。
- (4)倦怠、不適。

如果感覺到排斥作用，感染症狀，應儘快和醫師連絡。並準備一本筆記本，詳記身體的各種狀況，如體溫、體重及服藥的情形。即使回家後也需如此作，下次門診回診時應隨身攜帶筆記本，使醫師能瞭解狀況而決定藥物調整。


※如有下列症狀時，請儘快和衛教師聯絡或到急診就醫

1. 發燒 38 度 C 以上
2. 血尿、無尿、尿量減少(一天少於 1,000 C.C.)
3. 移植部位紅、腫、熱、痛
4. 移植部位有滲出液，其至有化膿現象
5. 小便有灼熱感或有頻尿現象
6. 血壓上升 30mm Hg 以上

## 二. 抗排斥藥物的副作用

### A、類固醇(Prednisolone/Donison®)

商品名	中文藥名	學名
Donison 5mg/Tab	樂爾爽片(中化製藥)	Prednisolone

藥品碼	1PREDN	<b>藥品圖示</b> 
劑型	錠劑	
顏色	淡黃色	
形狀	圓凸形	
印字	CCP C03	
刻痕	有剝痕	


副作用包括：滿月臉、食慾變好、體重增加、水分蓄積、血壓升高、挫癢、情緒不安、失眠、胃痛、降低抵抗力、傷口不容易癒合、血糖升高、肌肉乏力、白內障、骨質疏鬆及關節受損等等。

### B、新體睦(Cyclosporine /Neoral®)

商品名	中文藥名	學名
Neoral 100mg/Cap	新體睦(諾華製藥)	Cyclosporine

藥品碼	1SA100	<b>藥品圖示</b> 
劑型	軟膠囊	
顏色	淺灰色	
形狀	長橢圓形	
印字	NVR 100mg	
刻痕		


商品名	中文藥名	學名
Neoral 25mg/Cap	新體睦(諾華製藥)	Cyclosporin

藥品碼	1SA25	<b>藥品圖示</b> 
劑型	軟膠囊	
顏色	淺灰色	
形狀	橢圓形	
印字	NVR 25mg	
刻痕		


副作用包括：毛髮增多、牙齦浮腫、頭痛、顫抖、高血壓、尿酸增高、血脂肪升高、血糖升高、電解質異常、凝血異常、肝腎毒性、降低抵抗力等等。此外，癌症的發生率也會增加。

#### C、普樂可復(Tacrolimus/Prograf®)


商品名	中文藥名	學名
Advagraf 0.5mg/Cap	安瑞福(安斯泰來)	Tacrolimus(FK506)

藥品碼	1ADV05	<b>藥品圖示</b> 
劑型	膠囊	
顏色	淡黃色/橘色	
形狀	長橢圓形	
印字	0.5mg/647	
刻痕		


商品名	中文藥名	學名
Advagraf 1mg/Cap	安瑞福(安斯泰來)	Tacrolimus(FK506)

藥品碼	1ADV1	藥品圖示	
劑型	膠囊		
顏色	白色/橘色		
形狀	長橢圓形		
印字	1mg/677		
刻痕			


商品名	中文藥名	學名
Advagraf 5mg/Cap	安瑞福(安斯泰來)	Tacrolimus(FK506)

藥品碼	1ADV5	藥品圖示	
劑型	膠囊		
顏色	灰紅色/橘色		
形狀	長橢圓形		
印字	5mg/687		
刻痕			

商品名	中文藥名	學名
Prograf 0.5mg/Cap	普樂可復(安斯泰來)	Tacrolimus(FK506)

藥品碼	1PR005	藥品圖示	
劑型	膠囊		
顏色	鵝黃色		
形狀	長橢圓形		
印字	0.5mg 607		
刻痕			

商品名	中文藥名	學名
Prograf 1mg/Cap	普樂可復(安斯泰來製藥)	Tacrolimus(FK506)

藥品碼	1PROGR	藥品圖示	
劑型	膠囊		
顏色	白色		
形狀	長橢圓形		
印字	1mg 617		
刻痕			

與新體睦屬於同一類型藥物，因此副作用與注意事項皆和新體睦類似，不過普樂可復抗排斥的效果較新體睦強，而引發高血糖的機會也較新體睦高。

D、斥消靈 (Sirolimus/ Rapamune®)

商品名		中文藥名	學名
Rapamune 1mg/Tab		斥消靈錠 (惠氏藥廠)	Sirolimus

藥品碼	1RAPAM
劑型	錠劑
顏色	白色
形狀	三角形
印字	RAPAMUNE 1mg
刻痕	

藥品圖示



副作用包括：白血球減少症、血小板減少症、肌病、皮疹、水腫、口腔潰瘍、關節炎、腹痛、總膽固醇及三酸甘油脂上升、肝功能上升、貧血、尿蛋白等。

E、卓定康 (Everolimus/ Certican®)

商品名		中文藥名	學名
Certican 0.25mg/Tab		卓定康錠 0.25 毫克(諾華製藥)	Everolimus

藥品碼	1CER02
劑型	錠劑
顏色	白色
形狀	圓形
印字	NVR/C
刻痕	


藥品圖示



副作用包括：白血球減少症、肌痛、青春痘、水腫、口腔潰瘍、傷口癒合不良、腹痛、總膽固醇及三酸甘油脂上升、肝功能上升、貧血、尿蛋白等。


E-1、山喜多(MMF/Cellcept®)

商品名	中文藥名	學名
Cellcept 250mg/Cap	山喜多(羅氏)	Mycophenolate mofetil(MMF)

藥品碼	1CELLC	藥品圖示	
劑型	膠囊		
顏色	藍色/棕色		
形狀	長橢圓形		
印字	Cellcept 250/Roche		
刻痕			

E-2 睦體康 (Mycophenolate /Myfortic®)

商品名	中文藥名	學名
Myfortic 180mg/Tab	睦體康(諾華)	Mycophenolate sodium

藥品碼	1MY180	藥品圖示	
劑型	錠劑		
顏色	灰綠色		
形狀	圓形		
印字	C		
刻痕			

副作用包括:嘔吐、腹瀉、腹痛或腹脹、白血球減少症、疱疹，貧血的現象。

\*上述抗排斥藥物副作用僅為有可能發生，因為個人體質不同、併用的抗排斥藥物種類及劑量不同，會發生副作用也不同，當有副作用產生時，請回門診與醫師討論或來電告知衛教師！請勿自行調整藥物更不能停藥。



### 三、出院後應注意的事項：

#### (一)日常生活方面

1. 每天早餐前定時測量體重，使用同一磅秤。
2. 每天早晚兩次定時測量體溫及血壓。
3. 將一般身體狀況服藥情形及體重、體溫、血壓、血糖、小便等測量結果逐日詳細記在記錄表。
4. 手術後三個月內應避免出入公共場所。必要時應戴口罩以防止感染機會，勿接近各種動物，家中也不應有家禽及家畜；例如：貓、狗、雞、鴉、鴿子等，以免感染。
5. 避免空氣污濁的環境，家裡儘量勿堆放舊書報。
6. 注意個人衛生，尤其口腔衛生，養成飯後、睡前刷牙習慣。
7. 預防感冒：保暖。注意營養的平衡、適當的蛋白質、充份的水份、蔬果。
8. 穿著寬鬆衣服(以棉質為要)，勿穿緊身衣、褲，防止壓迫植入的腎臟。
9. 手術後三個月內勿提重物。
10. 解便後需觀察大便顏色，擦拭方式由前往後擦，不可返復擦拭。用清水清洗乾淨，雙手用肥皂清水洗手。
11. 月經來潮經期間因荷爾蒙的影響，分泌物較多，故保持會陰部的清潔，避免感染。選用不緊繃的棉質內褲、生理褲，且經常更換，避免分泌物造成不適。減少穿褲襪時間，以利透氣。經常(每二小時或視經血量)更換棉墊。不用『衛生棉條』及衛生紙當棉墊。不可使用陰道塞劑及陰道內灌洗。不宜性生活、游泳。
12. 如果是男性，生育能力會逐漸恢復正常。每天需將包皮翻過來，用清水沖洗污垢除去包皮垢，清洗完畢後，一定要將包皮推回。

#### (二)藥物方面

患者對所需服用藥品的種類、劑量、形狀、顏色、副作用應予瞭解、並按照醫師指示服用，不可自行停藥或更改劑量，以免引起排斥作用。

#### (三)飲食方面：

1. 移植後飲食：腎功能正常者術後一至兩個月內服用類固醇，會消耗較多的蛋白質，故要採用高蛋白、高熱量飲食，兩至三個月後再恢復為均衡飲食。如果腎功能仍未趨正常，則建議依慢性腎衰竭之飲食計畫進食。每位病人在術後不同時期其詳細進食量是不一樣的，可請醫師照會營養師為您做個別化的飲食設計。移植後應禁食葡萄柚(汁)或柚子，因會與免疫抑制劑產生交互作用。避免攝取健康食品、中藥、補品。所有食材一定要新鮮而且完全煮熟，避免含菌或活菌食物，不吃涼拌或生食，同時避免食用隔餐食物。

均衡飲食就是六大類食物種類按照比例攝取，食物六大類分類及簡易份量說明如下：

五穀根莖類：4 份＝飯 1 碗(每碗 200 公克)或中型饅頭一個或土司二片。

奶類：脫脂或低脂奶粉 25 公克或高溫殺菌的脫脂或低脂鮮奶 1 杯(1 杯 240cc)。

魚肉豆蛋類：每份：肉或家禽或魚類一兩(約 30 公克) 或豆腐一塊(100 公克)；  
或豆漿一杯(240cc) 或蛋一個。

蔬菜類：每碟：蔬菜三兩(約 100 公克)煮熟約半碗。

水果類：每個：中型蘋果一個(100 公克)；或香蕉半條。(選擇可以剝皮水果)。

油脂類：以植物油為主。

2. 避免甜食：因術後長期服用類固醇及抗排斥藥，部份人體型會改變，應將體重控制在正常範圍內。少吃甜食，並減少食物中的糖，如甜點類，糖果，精緻蛋糕、飲料：沙士、可樂。

維持標準體重：標準體重算法，男： $(\text{身高}-80)\times 0.7$ ；女： $(\text{身高}-70)\times 0.6$  10% 範圍內是正常體重

3. 避免太鹹食物；含鈉量高食物易致高血壓。

少吃含鈉量高鹹味卻不重的食品，如麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾。

加工食品因含鹽量高也少吃，如罐頭、醃製品若有高血壓要嚴格限制鹽份攝取，正常食用鹽量為 5-8 公克/天，一般建議最好不超過 5 公克

4. 低熱量：因服用類固醇之故，食慾較好，要維持理想體重。肚子餓時，可食用低熱量食物，避免發胖，如：山粉圓、白木耳。

5. 降低膽固醇：減少食物中油脂量及飽和性脂肪酸。

不可吃油炸食物、油酥、點心、禁食雞皮、鴨皮、豬皮及肥肉，不可吃內臟，少吃蛋黃(一周 2~3 個，素食者也不例外)。

蛋白質可部份以黃豆類取代。

可使用不飽和脂肪酸植物油含量高的油品烹調，如：葵花油、芥子油、橄欖油。增加纖維質攝取量，如：蔬菜、全穀類、未加工豆類...

6. 素食飲食：注意蛋白質攝取量。素食者可食用蛋白質營養成份較好之食物，如：豆腐、豆干。

7. 依血液生化值調整礦物質攝取量

高血鉀症：減少鉀離子攝取。如：選擇低鉀的水果。蔬菜類經水煮或川燙。

避免各種高湯。

低血磷症：增加高磷食物的攝取。如脫脂或低脂奶粉或高溫殺菌的脫脂或低脂鮮奶。全穀類。堅果類。

#### 8. 消化性潰瘍飲食建議事項

以均衡飲食為原則、定時定量、切勿暴飲暴食。

隨時保持愉快的心情，養成規律的作息，避免過度緊張，細嚼慢嚥。

同時進食含有蛋白質、脂肪、醣類的食物，不宜單獨只吃醣類，以免刺激過多的胃酸分泌。

急性胃炎、潰瘍時，依醫囑是否需禁食 1-2 天，使胃有足夠的休息，但須喝水，以防止口渴或脫水，然後逐漸以米湯，牛奶或將食物製成流質型態，以少量多餐方式供給，待腸機能恢復，可再增加食物的量及選擇範圍。

飲用牛奶易腹瀉者，應禁食牛奶，或將牛奶稀釋再飲用。

忌食各種蔬菜的梗部、莖部、老葉，如竹筍、芹菜等。

忌食全麥、糙米、糯米及其製品如：全麥麵包、年糕等

忌食辣椒、太甜的食物、油炸食物、濃茶、咖啡、酒、煙、乾果類如腰果、核桃。

#### (四)、運動方面：

- 1、運動的好處：有助降低血壓及血脂肪。增加身體所需活動的能力。放鬆情緒、增加自信心、減少憂鬱症。
- 2、建議運動前先了解自己的體能狀況並與醫療照護人員做充分的討論。
- 3、運動強度則以自己的感覺稍微輕鬆，到有些吃力之間的程度，作為調整的參考值、有系統的參與漸進訓練、而提升心肺功能與肌肉適能。不要參與激烈運動，是擔心撞擊性運動會碰到移腎臟。
- 4、運動處方應包括伸展操、肌肉(重量)訓練與有氧運動。
  - 伸展操：改善關節柔軟度、肌肉僵硬或抽筋現象，建議可以每天做。
  - 肌力(重量)訓練：改善肌耐力與肌肉萎縮，如爬樓梯、屈腿仰臥起坐，建議每週至少2至3次。
  - 有氧運動：改善心肺功能；如走路、慢跑、騎自行車及游泳等，建議每週3至5次、每次20到30分鐘以上。

#### (五)、性生活方面：

1. 至少手術六週後或覺得較舒適後，才可以開始性生活。但要注意保護腎移植解剖位置，勿壓迫到移植的腎臟。
2. 行房前，排空膀胱，避免憋尿。
3. 房事時，採取避免壓迫植腎位置之姿勢。
4. 接受腎臟移植的婦女一般都會恢復生育的能力，月經於數月後可以恢復正常，即使不規則仍可排卵。但應該要避孕，即使一定要生育，建議至少也要等手術兩年以後當身心健康、腎功能正常、無蛋白尿、血壓控制正常時，經與醫師討論後，方可懷孕。
5. 一旦準備懷孕，就應該先告訴醫師，因為部份藥物可能會影響胎兒發育，必須在真正懷孕以前數週就先停藥。而且懷孕可能會加重新腎的負擔，所以絕大多數的醫師都會建議在腎臟移植手術一、兩年以後，而且狀況穩定、血壓控制穩定、無嚴重蛋白尿時才可以考慮懷孕。
- 6、懷孕後並遵照醫師指示服用藥物或停藥。懷孕中並需按婦產科醫師的指示定期回診產檢。不可使用中藥，例如：養肝草、十三味安胎藥及黃蓮等類藥草。

#### (六)、避孕方法：

1. 保險套正確的使用。
2. 基礎體溫法(規律測量基礎體溫，達到高溫第四天開始至月經來臨前是安全期)
3. 結紮法。(除非不考慮再生育否則不建議採用)

不建議的避孕方法：

(1) 口服避孕藥會有全身倦怠、臉部浮腫、體重增加、食慾不振等副作用，與抗排斥藥物之間副作用及排斥現象不易分辨。

故不宜口服避孕藥。

(2) 避免在子宮內及陰道放置各種避孕器，易造成感染。不宜使用陰道內殺精蟲劑。

#### (七)、門診追蹤

出院後，必須長期在門診檢查治療，最初是每星期一次，情況穩定以後，漸漸變成每兩星期或每月一次。每次到門診都要做血液檢查，並且記得將記錄的小冊子帶來；如果因為某種原因，患者不能前來門診時，一定要打電話和衛教師連絡，即使是短時間的中斷服藥，都會對新腎臟，甚至患者的生命發生嚴重的影響。