

透析患者的日常生活保健

國泰綜合醫院 洗腎中心 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 目的

除須仰賴優良的透析治療外，加強自我日常生活保健，來達到更好的「生活品質」。

■ 日常照護注意事項

- 按時透析：規則的接受透析治療，避免肺積水及身體的毒素積存過多，造成嚴重酸中毒、血鉀過高，危及生命，而且引起透析時的不適。
- 均衡飲食：足夠的熱量攝取，日常注意水份、鉀、磷、鹽份的控制。
- 適度運動與休息：運動的四個順序--量血壓與脈搏→預備體操→運動→執行緩和體操。
- 控制體重與血壓：水份控制--每次透析時以不超過自己乾體重的 5%~6%，並按時測量血壓與紀錄，若有任何血壓過高、過低的緊急情況及不舒服發生，應立即至門診、急診檢查。

- 維持瘻管通暢：一天 3 次施行瘻管熱敷、按摩、握球運動。
- 瘻管異常狀況：隨時注意瘻管部位是否紅、腫、熱、痛、及血流聲等症狀，如有發炎現象勿熱敷，應立即就醫，不可拖延至洗腎日。
- 正確服藥：養成按時服藥習慣，即使外出時，仍須將平時服用的藥物攜帶身邊。
- 預防感染：注意衛生習慣，發燒、咳嗽或不適症狀需立即求診。
- 維持排便通暢：食用高纖維蔬菜水果並配合軟便劑使用，養成定時排便的習慣。

■ 運動的好處

- 增加心肺功能，促進血液循環、常保身心健康。

■ 何時開始運動

透析治療初期，可能會不舒服且容易疲倦，但透析治療穩定後，身體狀況改善，食慾漸漸好轉，那麼此時此刻便可以開始運動。

■ 運動規則

- 運動時間逐漸增加，從 10 分鐘~20 分鐘開始，最後至少每天 1 小時，早晚各一次。
- 溫和運動，避免劇烈運動。
- 身體不適應停止運動。

■ 運動的效果

- 對體力有信心，精神更佳。
- 流汗，每次洗腎脫水可減少。
- 改善貧血，血色素會增加。
- 增加肌肉張力，不會四肢無力。
- 增加腸子蠕動，促進食慾，對排便有利。
- 可以熟睡（可改善睡眠品質）。
- 增加心肺功能，改善血壓。
- 增加血循，使血管通路改善。
- 促進新陳代謝。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3171-3173

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 2651

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 3272-3273

國泰綜合醫院 洗腎中心 關心您！

AA610.275.2009.04 二修