



血液透析病人日常生活護理指導

2019.11 制定
2023.01 審閱

一、身體照顧方面：

- (一) 按時透析：避免血中毒素或水分積存過多，造成透析時的不適。
- (二) 皮膚照顧：以溫水沐浴，乳液潤膚，減少皮膚乾癢的不適。
- (三) 口腔清潔：以軟毛牙刷刷牙，避免牙齦出血。
- (四) 正確服藥：遵照醫師指示按時服藥，不可自行調整藥量；胃片或鈣片應依指示與飯一起服用，才能達到降磷的效果；勿亂服成藥、草藥及偏方。
- (五) 充足睡眠：避免白天睡覺時間太久影響夜間睡眠，如有睡眠問題可與醫師討論適時服用安眠藥。
- (六) 預防感染：養成良好衛生習慣，少涉及公共場所，避免感冒，外出配戴口罩。
- (七) 適度運動與休息：不適宜長時間劇烈活動，可依體力量力而為，如運動中發覺心跳太快或有任何不適，應立即停止活動。
- (八) 血壓監測：在家定時量血壓並紀錄，以作為醫師給予降壓劑之參考。
- (九) 控制體重：養成每日量體重並記錄，做為攝取水份和透析脫水量的參考。
- (十) 預防便秘：養成按時排便習慣，必要時可服軟便劑。
- (十一) 動靜脈瘻管的維護：隨時檢查動靜脈瘻管是否有『咻~咻』聲、或通電的振動感，避免重物壓迫及碰撞，如有任何疑問可聯絡護理人員。
- (十二) 預防出血：觀察有無內外出血情形、大小便顏色、皮膚有無出現瘀斑。
- (十三) 正確的飲食習慣：了解怎樣吃？可以吃得健康又無負擔！
 1. 限制水分及鹽的攝取。
 2. 充足的蛋白質及熱量的攝取。
 3. 注意磷及鉀的攝取。
 4. 纖維質的補充。

二、心理調適方面：

發病初期心理上會有焦慮、不滿、生氣、憂鬱、害怕自己的未來無法面對、脾氣暴躁、失眠等。其應對方法：

- (一) 找個可以傾吐心事的人訴說出心中的焦慮、恐懼，澄清一些錯誤的想法。
- (二) 接受患病的事實：身體病了但是心不能被身體疾病打倒，凡自助者天助之，勇於接受挑戰、克服困難，必能度過。
- (三) 少抱怨常感恩：因為無法改變的事實只會讓心情更壞，如果能看到自己仍然擁有的就會更珍惜生命。
- (四) 打開心胸拋開疾病苦惱，保持與人互動社交，尋求生活意義，協助家人，關心情況比你更糟的人。
- (五) 時刻懷著自省的心與關懷身邊的人，回到自己的角色與工作崗位，盡一己之力做個有用的人，揮別心中的陰霾過著光明的人生，不受外界異樣

的眼光影響，生活要自己過，日子選擇快樂或痛苦中度過，全在於你的一念之間。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫（02）25713760、新竹馬偕/兒醫（03）5745098、台東馬偕（089）310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。

祝您 平安健康