

# 血液透析病患日常生活保健

## 一、按時透析

當接受常規透析治療後，必須按時接受透析，以免身體的毒素積存過多，造成酸中毒、血鉀過高，危及生命或增加透析時的不適。



圖 血液透析の概念圖

## 二、營養均衡

腎臟病患者的飲食隨疾病之不同而異，需遵照醫師和營養師的指導。

蛋白質攝取建議一半以上來自高生物價的動物性蛋白質，例如：牛奶、雞蛋、家禽、牛、豬肉、魚等。



## 三、養成正確的醫療觀念

(1) 有病勿亂投醫，千萬不要迷信偏方延誤治療。

(2) 按時服藥，遵照醫師指導，不可自動停藥或加藥，以致使病情惡化或產生副作用。

## 四、適度的運動與休息

鼓勵患者白天從事一些簡單的活動，可依個人體力量力而為。

(例如：做家事、走路、上下樓梯、慢跑、騎腳踏車)

晚上充足的睡眠，養成不熬夜、早睡早起的規律生活。



## 五、保持基本身體清潔、舒適：

尿毒素可能存於皮膚，使皮膚乾燥，易引發搔癢症。勿用高溫及肥皂水洗澡，可塗抹潤膚乳液或冷霜，使皮膚得到適當滋潤，以減輕搔癢。

## 六、保持排便順暢

鼓勵養成定時排便之習慣並觀察大小便顏色，注意有無出血情形及鼓勵維持適宜的運動，必要時依醫師指示服用軟便劑。



## 七、預防合併症

如果發現身體狀況與平日不同時應立即就醫，例如：血壓太高或太低、持續頭痛、心跳太快或太慢、胸悶、呼吸困難、腹痛、解黑便、發燒、四肢無力、感染或出血時、血管通路阻塞…等。



## 八、天然災害緊急應變

遇到風災、火災、地震等天然災害，造成交通不便，而無法洗腎時應加強平日的自我照護並以電話聯絡透析中心(089)310150 轉 485 或聯絡 119 協助送醫。

## 九、心理支持

儘量維持正常家庭運作。若有生活上之調適與經濟的問題，可尋求社工諮詢或告訴您的主護護士，共同來參與解決問題。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台東分院(089)310150 轉 485，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～