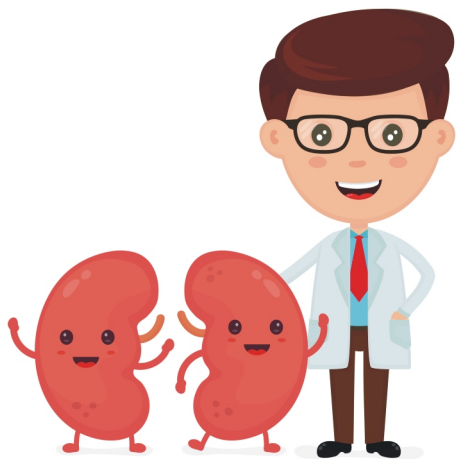


# 血液透析病人 自我照顧



血液透析中心 製作  
諮詢專線：(04)7113456#8951  
讚美專線：0809-055215  
住址：彰化市中山路一段366號  
服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人  
**漢銘基督教醫院**

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年03月  
修訂日期：2026年04月(三版)  
51500-單張-中文-127-03

## 一、按時透析：

當接受常規透析治療後，必須配合透析中心安排的時間按時接受透析，以免身體的毒素積存過多，造成酸中毒、血鉀過高，危及生命且增加透析時的不適。

## 二、營養均衡：

1. 足夠的營養是決定病人長期存活的關鍵之一，攝取不足會使抵抗力降低導致營養不良。均衡營養指標為白蛋白  $>3$  單位；膽固醇  $<200$  單位；血色素  $>10$  單位；適當的鉀、磷離子的控制。
2. 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。
3. 水份控制：兩次透析間體重增加以不超過乾體重 5%。
4. 水溶性維生素易於透析當中流失，且尿毒症患者易有貧血情形發生，可依醫師指示補充維他命 B、C 或鐵劑。

5. 調味方面：可酌量添加蔥、薑、蒜、五香及適量辣椒、咖哩粉、胡椒粉等以利口感，刺激食慾。

## 三、保持排便順暢：

鼓勵養成定時排便之習慣及鼓勵維持適宜的運動，必要時依醫師指示服用軟便劑。

## 四、適度的運動與休息：

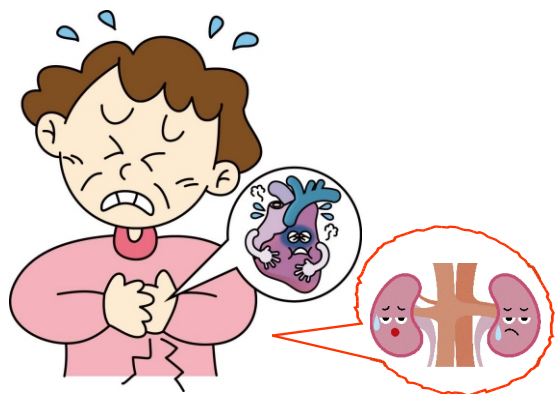
鼓勵患者白天從事一些簡單的活動，可依個人體力量力而為。例如：做家事、走路、上下樓梯、慢跑、騎腳踏車、游泳。

## 五、保持基本身體清潔、舒適：

1. 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。
2. 對於口腔乾燥、金屬味與尿毒氣味，可以嚼口香糖改善。

## 六、預防合併症：

1. 維護動靜脈瘻管之通暢。
2. 預防心臟血管合併症。
3. 預防感染。
4. 預防跌倒：貧血情形及透析後姿位性低血壓，易使病人發生意外跌倒或傷害，因此姿勢改變時應放慢動作。
5. 正確使用藥物：患者須長期服藥，如：高血壓、心臟病、糖尿病、腎臟病用藥，應認識所服用的藥物，了解藥物的作用、副作用、服用時間、劑量，勿自購藥或改服中藥，透析當天暫停服用降壓藥，避免血壓下降無法透析，關於用藥問題若有疑問，應與醫護人員討論。



6. 異常現象的早期發現與處理：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。

## 七、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 04-7113456 轉 8851 或聯絡 119 協助送醫。

## 自我評量（是非題）

- ( ) 1. 足夠的營養是決定病人長期存活的關鍵之一，攝取不足會使抵抗力降低導致營養不良。
- ( ) 2. 如果發現身體狀況與平日不同時應立即就醫，例如：胸悶、呼吸困難、發燒四肢無力。
- ( ) 3. 綠豆及紅豆是很好的植物蛋白。

參考資料：

- 邱雅鈴、梁家榕、林仲祺(2023)·提升一位老年患者初受血液透析自我照顧能力之護理經驗·臺灣腎臟護理學會雜誌，22(1)，28-41。
- 黃思緯、蔣嘉鈴、許瀚仁(2022)·一位末期腎病變病人初次接受血液透析之護理經驗·秀傳醫學雜誌，21(2)，69-80。
- 彰基護理部(2024)·血液透析病人自我照顧(第九版)·衛教單張。

題號	1	2	3
解答	○	○	X