

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：

1. 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) 7238595轉7391或聯絡119協助送醫。
2. 若透析中發生火災，地震時，應鎮靜勿慌張，也不可自行拔針，配合醫護人員做火災緊急逃生及地震避難措施。

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. 綠豆及黃豆是很好的植物蛋白質。

請寫下您的問題：

參考資料：

洪嫻如(2020)・長期血液透析患者之健康促進照護需求・彰化護理，27(3)，17-19。
謝玉如、陳俞琪、陳淑娟、呂志剛(2020)・初期血液透析病人自我管理及其影響因素之初探・榮總護理，37(4)，415-426。

制定日期：2006年10月
修訂日期：2022年2月(第八版)
編碼：5641-單張-中文-006-08



題號	1	2	3
解答	O	O	X

血液透析病人 自我照顧



血液透析室・護理部製作

諮詢專線：(04) 7238595 轉 7391

諮詢專線服務時間

週一至週六 8：00-23：00

讚美專線：(04) 7238595 轉 3920

抱怨專線：(04) 7238595 轉 3925

腎臟科網址：[//www.cch.org.tw/nephro](http://www.cch.org.tw/nephro)

腎臟科網站



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

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，影響生活品質。

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 $>3.5\text{g/dl}$ ；血色素 $>10\text{g/dl}$ ；膽固醇 $<200\text{mg/dl}$ 。



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. 適當的鉀、磷離子控制。
4. 水份控制：兩次透析間體重增加以不超過乾體重5%。
5. 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。
6. 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。

