

## 血液透析患者居家照護須知

### ※日常生活中：

- 一、定時接受透析治療。
- 二、適當的運動、充足的休息和睡眠。
- 三、預防感染及養成良好的衛生習慣。
- 四、注意飲食攝取，勿吃醃製品或過鹹食物。
- 五、注意水分攝取量，建議每日飲水量為每日尿量+500cc 水分。
- 六、養成定時排便的習慣，不要便秘，必要時可服用醫師所開立之軟便劑。
- 七、按時量血壓並做記錄。
- 八、自我觀察有無內外出血情形，如大小便顏色、皮膚有無出血點、瘀斑等。
- 九、請勿穿著過緊衣服壓迫手部瘻管，導致循環受阻。
- 十、保持身心愉快。
- 十一、居家生活中若有任何不適或緊急狀況，應立即至急診室檢查或與血液透析室聯絡。
- 十二、禁止在接受透析患肢上，注射、量血壓、戴手錶、手鐲、提重物及當枕頭用。
- 十三、平時以手觸摸或以聽診器檢查動靜脈瘻管是否通暢，如可聽到明顯的沙沙聲、流水聲或觸摸有振動感。

### ※接受透析後：

- 一、確實加壓止血，使用止血絆以避免內出或瘻管阻塞。
- 二、若出現紅腫情形，第一天可用冰敷止血止痛；第二天再熱敷消腫。
- 三、透析後第二天，治療手臂應多做運動，幫助血液循環。
- 四、沐浴時可用溫水熱敷動靜脈瘻管及狹窄處可加以按摩。
- 五、沐浴後可將洗腎後所使用的止血繃帶移除，改用 OK 絆黏貼穿刺部位，保持穿刺部位乾淨，並觀察有無異常現象，如靜止無振動、無沙沙聲、瘻管周圍紅腫發熱及異常分泌物，請立即就醫。
- 六、若被醫護人員告知瘻管太小時，請多作手部運動(如握球運動)，若是瘻管大大時，則用彈性繃帶固定於瘻管上下端的部位，減低心臟負荷。