

②⑩ 血液透析 病人居家自我 照顧



建佑醫院 護理部

關心您的健康

102.9.24 製訂 (Nephro-3)

一、日常生活注意事項：

- (一) 定期接受血液透析治療。
- (二) 適當的運動、充足的休息和睡眠。
- (三) 預防感染，養成良好的衛生習慣。
- (四) 按時量血壓並紀錄。
- (五) 養成按時排便習慣、不要便秘，必要時可服軟便劑。
- (六) 注意飲食和水份攝取。
- (七) 自我觀察有無任何出血情

形、包括大小便顏色、皮膚上有無出現出血點、瘀斑等。

- (八) 注意貧血情形。
- (九) 居家生活中若有任何緊急情況及不舒服發生，應立即至門診、急診檢查，或與血液透析中心聯絡。

二、如何在家中測量體重：

- (一) 每天在固定時間同樣的磅秤與固定磅秤的地點測量體重。
- (二) 兩次透析間以不超過 2~3 公

斤為原則。

三、如何控制水分的攝取：

- (一) 測量每日排尿量。
- (二) 每日水分攝取為每日尿量 +500~800cc 水分 (包含開水、湯、牛奶、水果等含水分高的食物)。
- (三) 不要吃太鹹的東西，否則易口乾會一直想喝水。
- (四) 平時吃稀飯、麵條，含有很多水分要嚴加控制。

四、如何紓解情緒壓力

- (一) 當意志消沉、心情沮喪時，可將內心的感受表達出來，以減輕內心的情緒壓力。
- (二) 若有精神及經濟的問題可尋求醫護人員協助。
- (三) 與腎友認識吸取其經驗並可增加信心。
- (四) 腎衰竭患者，通常會有性機能障礙，若因此造成性生

活不協調及身孕問題時，可提出與醫護人員討論。

- (五) 積極參與社交活動可擴充自己的生活圈。

五、宗教信仰：宗教可安慰人的心靈，堅定我們的信心，不產生迷信，而能有正確的理念面對人生，讓你有堅強的意志，請您可以試試看！