

血液透析室

透析病人日常生活保健

制訂日期:98年4月20日

修訂日期:112年4月27日

一、按時透析

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，且增加在透析時的不適。

二、均衡飲食

足夠的營養是決定病人長期存活的關鍵之一，攝取不足會造成營養不良、抵抗力降低，攝取不當或過多也會引起併發症，故需均衡的飲食以維持健康。

三、適度運動與休息

1、適度運動可以改善貧血、血壓，增強體力及降低血脂肪預防中風。

2、不宜作長時間的劇烈運動，可依個人體力，採漸進的訓練來增強肌力，每週至少須有三次、每次40分鐘的運動。常用的運動方式有：走路、上下樓梯、慢跑、打太極拳、騎腳踏車及游泳，可以選擇其適合自己的方式持之以恆來執行。

4、除了運動之外應有適當的休息與睡眠來恢復體力。

四、控制體重與血壓

每次透析以不超過乾體重的5%為原則，並按時測量並記錄血壓與紀錄，若有任何血壓過高、過低的緊急情況及身體不適，應立即至門診、急診檢查。

五、控制血糖

糖尿病透析病人需依糖化血色素(HbA1C)控制目標，降低其它糖尿病的併發症，如：眼睛視網膜病變、周邊神經病變、或足部傷口問題。

六、維持瘻管通暢

一天3次施行瘻管熱敷、按摩、握球運動。隨時注意瘻管部位是否紅、腫、熱、痛、及血流聲等症狀，如有發炎現象勿熱敷，應立即就醫，不可拖延至洗腎日。

七、正確服藥

養成按時服藥習慣，即使外出仍須將平時服用的藥物攜帶身邊。

八、預防感染

注意衛生習慣，發燒、咳嗽或不適症狀 需立即求診。

九、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機1601、1602 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您!!