



高雄市立小港醫院（委託財團法人高雄醫學大學經營）

血液透析病人的居家自我照顧

一、日常生活照護

- (一) 定時接受透析治療，以免加重病情。
- (二) 預防感染，常洗手，保持良好衛生習慣；出入公共場所要戴口罩。
- (三) 每天在固定時間測量體重、心跳、血壓。
- (四) 洗澡後，用乳液擦拭身體，減輕皮膚乾癢。
- (五) 足夠的休息與睡眠，保持身心愉快。
- (六) 自我觀察身體有無出血情形(非碰撞瘀青)，如:大小便顏色、皮膚有出血點或瘀斑、眼睛或牙齦是否出血。
- (七) 預防便秘，養成正常排便習慣，必要時可依醫囑服用軟便劑。
- (八) 居家生活中若有任何身體不適/緊急情況(與平常不同時)，如：呼吸喘、胸悶、胸痛、腹瀉、四肢無力、瘻管減弱或脈動消失等，應主動尋求家人親友或醫護人員的幫忙，並立即就醫。

二、飲食注意事項

- (一) 三餐定時定量，攝取適當的熱量(白米飯為主食)。
- (二) 多攝取高生理價值蛋白質：魚、肉、蛋、奶類、黃豆製品，並搭配降磷藥物。
- (三) 採低磷、低鉀、低鈉飲食。
- (四) 飲食禁忌：不可以吃楊桃及相關製品，因含有神經毒性，會引起持續性打嗝等不舒服症狀，嚴重時可能會發生抽搐、昏迷危及生命等情形。
- (五) 少吃加工食品，吃大餐時，會酌量增加降磷藥物。

三、控制水分的攝取

- (一) 每日測量排尿量或體重;透析治療之間體重增加應控制在乾體重5%以內(如:乾體重60公斤，兩次透析治療之間的體重增加應在3.0公斤以內)。
- (二) 每日水分攝取量為：前一天尿量+500-700mL(包含食物含水量和飲水量)。
- (三) 稀飯、麵條、水果等含水份高食物，要嚴加控制。
- (四) 不要吃太鹹、太甜食物，如加工醃漬物或肉品，否則易口乾會一直想喝水。
- (五) 以有刻度的杯子，詳細記錄每日吃下的液體重量。
- (六) 當口渴、口乾時，可用水漱口後再將水吐出、嚼口香糖、擦護唇膏或購買市售解渴糖果、含冰塊。

四、藥物使用

- (一) 各種藥物服用的時間和方式不一樣，應遵照醫師指示服用，不會隨意更改藥物劑量或自行停藥。
- (二) 服用降磷藥物時，與飯菜一起咬碎吞下，儘可能讓降磷藥物平均分佈在每一口飯菜中。
- (三) 不購買成藥或保健食品服用。

五、何謂乾體重？

指當透析病人，經由脫水後，血壓能維持正常，呼吸平順，四肢無水腫現象。

若有任何問題請電洽：

總機：(07)8036783轉3930或3933

小港醫院血液透析室關心您