

# 高雄榮民總醫院臺南分院

## 如何做一位快樂的洗腎者



### 一、每日控制水分及體重

1. 每日固定時間（早上起床時較佳）測量您的體重，兩次洗腎期間維持體重不超過2—3公斤為原則。

2. 不可吃太鹹的東西（含鈉高），易口乾而喝過多的水，使您的體重不易控制，甚至會有呼吸困難的現象。

右圖表可供您作為體重增加的參考：

透析次數	每天容許增加的體重量
每週洗一次	0.5公斤
每週洗二次	1公斤
每週洗三次	1.5公斤

3. 每日水分的攝取量以每日尿量+500 cc 水分，或可請您的專責護理師為您計畫。

### 二、自行照顧您的血管通路（動靜脈瘻管）

1. 洗腎前，為降低感染情形，請用肥皂及清水清洗您的瘻管手臂，以保持穿刺處清潔。

2. 洗腎後，覆蓋針眼的紗布勿弄濕，注意針眼處有無滲血，24小時後再除去紗布，並可給予局部血管手臂溫水熱敷。

3. 注意針眼處有無紅、腫、熱、痛或麻木感，如有此情況應立即就醫，此時請勿熱敷。

4. 針眼出血，應就出血點壓迫止血，若仍流血不止，請立即就醫。

5. 平日自行檢查是否通暢（如明顯的沙沙聲或震動感），若靜止無此聲音或感覺時，表示瘻管有異常，應儘早就醫。

6. 有瘻管之手臂勿提重物，睡眠時勿睡瘻管側，更不可將有瘻管之手臂當成枕頭，瘻管處勿包紮太緊而造成壓迫。

7. 避免在瘻管手臂抽血、靜脈注射、量血壓等，以維持瘻管功能。

### 三、控制您的血壓勿太高或太低

1. 高血壓會引起心臟擴大，心律不整及心臟衰竭，洗腎者應特別預防，正常應在 140/90mmHg 以下。
2. 切勿吸煙，因煙中的尼古丁易使血管狹窄或阻塞。



高雄榮民總醫院  
臺南分院

K • V • G • H  
Tainan Branch

關心您

護理部製作 HD01