

透析病友的日常生活照顧

對透析病友來說，體重的控制是非常重要的課題，過與不及都會造成不適。此文章教導您如何評估是否達到理想適當的乾體重、透析時不適症狀處理方式和日常生活上需注意的事項。

乾體重的控制

- (一)何謂乾體重：經由血液透析治療移除體內多餘水分後所達到的體重，又稱血液透析病人的理想體重。乾體重是隨著身體狀況及胖瘦做調整，並非固定不變。
- (二)如何知道乾體重：乾體重都是在調整中定下來的，會藉由一些指標來評估是否達到乾體重。一般可透過①胸部聽診：有無水氣聲(肺囉音)，②下肢觸診：四肢有無水腫，③胸部 X 光：看心臟大小和胸廓比例，即比較心臟大小和整個胸廓比例，正常應小於 55%。
- (三)透析後低於乾體重（洗太乾）的症狀：低血壓、頭

暈、耳鳴、抽筋等。

- (四)透析後高於乾體重（水脫太少）的症狀：高血壓、腳水腫、呼吸喘、肺積水等。
- (五)每年定期追蹤心電圖及胸部 X 光。

透析過程中不適症狀及處理方法

- (一)透析過程不適之症狀會有：透析中低血壓、抽筋、噁心嘔吐、頭痛頭暈、腹痛、胸痛、感覺搔癢、意識昏迷等。
- (二)較易誘發透析低血壓的因素：體重秤錯(多報)、透析間體重增加大於 5%、縮短透析時間、乾體重設定太低等。
- (三)透析過程低血壓的處理方法：採頭低腳高姿勢、暫停脫水、使用藥物、給予靜脈輸液、氧氣使用等。
- (四)預防透析過程低血壓的方法：改善貧血、改善心臟功能、服用升壓藥物、避免透析日服用降血壓藥物、避免透析間進食。

日常生活的照顧

- (一)定期接受血液透析治療，請勿自行調整血液透析的次數。
- (二)按時測量血壓並記錄，正確的服用藥物〈請依醫師指示服藥〉。
- (三)養成按時測量體重的習慣，注意飲食和水分的攝取，每次透析脫水量勿大於乾體重(理想體重)的 5%。
如：乾體重 70 公斤，脫水量勿大於 3.5 公斤。
- (四)養成按時排便習慣，避免便秘(排便可排除一部分的鉀離子)，必要時請醫師開軟便劑服用。
- (五)預防感染，需注意瘻管、傷口保護，若傷口出現紅、腫、熱、痛等情形，立即告知醫護人員處理。
- (六)自我觀察是否有出血情形，如：大小便顏色、結膜有無出血點、皮膚有無瘀斑等。
- (七)如有使用抗凝血劑，身體避免碰撞，拔牙前需先告知醫護人員。
- (八)保持心情愉快，且有充足的休息與睡眠。

- (九)居家生活如有任何不適情形，應立即與洗腎中心聯絡處理。
- (十)適當運動：每週至少 3 次，每次 30~40 分鐘。運動可以增加體力，降低血脂與血糖、穩定血壓、促進流汗。但不要做激烈運動，把握不硬撐、適度、隨時休息等原則。適合做的運動有游泳、騎腳踏車、慢跑、走路、練外丹功、太極拳、氣功等；會讓血壓升高的運動有舉重、短跑、跳繩等要避免。年紀大的病友只要每天散步或走路 30 分鐘以上，即會對身體及心臟血管健康有幫助。

護理部護理師 謝易玲