

國軍左營總醫院護理部

第五階段慢性腎臟病護理指導

一、什麼是第五階段慢性腎臟病

第五階段慢性腎臟病，又稱末期腎臟病，腎臟功能剩下 15%，腎臟已經無法有效清除體內代謝物及維持體液的酸鹼平衡，隨著腎臟功能漸漸衰退，慢慢會出現尿毒症狀。

二、第五階段慢性腎臟病有那些症狀

1. 由於腎臟製造的紅血球生成素（EPO）賀爾蒙缺乏而引起貧血，所以容易有虛弱、頭昏、臉色蒼白、全身倦怠、頭暈、走路呼吸喘等症狀。
2. 食慾不振、噁心、嘔吐導致營養不良。
3. 水份蓄積容易造成肢體浮腫與心衰竭、心肺積水、呼吸喘等症狀。
4. 由於腎臟無法將體內的電解質由尿液排出、使體內鈣、磷不平衡導致骨頭病變及皮膚搔癢，高血鉀引起心律不整。

三、第五階段慢性腎臟病治療

1. 治療貧血：

貧血症狀可由醫師處方注射人工合成紅血球生成素與鐵劑來改善，不可自行服用補血製品，以免增加腎臟負擔。

2. 控制血糖：

血糖過高會導致微血管及大血管病變，影響腎臟血流量，造成腎功能下降。糖尿病患者理想血糖應控制飯前血糖低於 120mg/dl，飯後血糖低於 140 mg/dl，糖化血色素低於 7.0%。

3. 控制高血壓：

高低起伏的血壓會加速破壞腎臟的血管，一定要按時服用降血壓藥，不可擅自調整藥物劑量，如有問題應與醫師討論，理想的血壓應控制收縮壓 130 mmHg 以下，舒張壓 80mmHg 以下。

4. 預防骨病變：

限制含高磷食物攝取、正確服用磷結合劑降低磷質的吸收並補充鈣質。

5. 預防高血鉀症：

血中血鉀過高，會引發心律不整，危及生命，故應限制高鉀飲食與藥物治療。

6. 依醫囑使用利尿劑來減輕心肺積水、呼吸喘，如水份仍無法有效排出

時，須藉由透析方式移除身體蓄積的水份。

7. 改善食慾不振及噁心：

食慾不振可由藥物治療，伴隨電解質不平衡所出現噁心、嘔吐須由透析

治療改善。

四、居家自我照護注意事項

1. 持續定期門診治療與追蹤，監測腎功能及時介入適當的治療，避免自動停藥或加藥，勿信偏方草藥、及不實廣告成藥、不使用未經醫師處方的止痛藥。
2. 良好的生活習慣，不熬夜、每週至少運動三次，每次 30 分鐘。
3. 按時服用藥物，不可擅自調整藥物劑量，如有問題應與醫師討論。
4. 戒菸及不酗酒：尤其是糖尿病及痛風患者絕對禁酒。
5. 預防感染：常見的泌尿道及呼吸道感染會影響腎臟功能。
 - (1) 泌尿道感染的預防，如廁時，做好個人衛生習慣、勿憋尿、洗澡採淋浴方式等。
 - (2) 呼吸道感染的預防，注意氣候變化必要時多添加衣服，流行性感冒季節盡量不出入公共場所，若出入公共場所儘量戴口罩自我保護，每年 10~11 月接種流感疫苗以減少感冒的次數。
6. 預防水腫、水份蓄積：應避免喝過多的湯汁及鹽份、味精的攝取，以降低水份蓄積。
7. 飲食控制：採低蛋白、低磷鉀、低脂肪、禁補、禁健康食品、攝取低蛋白點心。
8. 腎功能受損是無法再復原，此時不應該服用不當的藥物及聽信謠言與偏方，以免增加自己的腎臟受傷害。
9. 先做好透析的選擇與準備，如：血液透析的動靜脈瘻管建立與做好腹膜透析、腎臟移植的準備與安排，如此可避免緊急透析時插管的痛苦與傷害。

