

國軍左營總醫院護理部

腎臟病人生理、心理保健護理指導

腎臟病指罹患腎炎、腎病變、腎功能不全及尿毒症等的病人，其生理及心理保健分述如下：

一、生理方面

1. 維持正常血壓 130/80mmHg 與血糖控制 90-130mg/dL 可延緩腎功能喪失。
2. 減少蛋白質食物攝取、少吃會讓血磷上升的食物、避免過度攝取鹽分。
3. 當尿量減少，腎臟無法有效排除鉀離子時，需減少高鉀食物攝取。
4. 適度的休息、運動及睡眠，增加身體的免疫力。
5. 保持身心愉快，避免情緒操勞。
6. 戒菸、戒酒。
7. 遵守醫師指示服藥，勿亂服藥物（包括草藥）。
8. 對於誇大不實的藥品廣告或來路不明藥品，堅守「五不原則」不聽、不信、不吃、不買、不要。
9. 定期接受門診追蹤，按時接受透析治療。
10. 每日測量血壓及體重、呼吸聲。
11. 每日沐浴更衣，保持身體皮膚及指甲的清潔。
12. 感冒流行期間，盡量減少出入公共場所，預防呼吸道感染。
13. 注意口腔清潔，以促進食慾。
14. 水腫病人臥床休息，宜抬高水腫部位。

二、心理方面

1. 要有正確的醫學觀念：如高血壓的治療是必須的，水分攝取過多是不當的，節制的飲食是有益健康。
2. 認清透析治療是永久性，但卻是有意義的治療。
3. 以積極態度面對疾病，控制病情。
4. 了解透析治療飲食及其他方面的節制是自己的責任。
5. 家屬應協助病人接受規律透析治療，恢復正常家庭生活。
6. 鼓勵病人說出身體上、心理上的不舒適。
7. 擬定生活計劃及目標。
8. 運用衛教資源，與腎臟病照護團隊保持聯繫，多參加社團活動，結交朋友，回歸社會。

9. 適當的尋求支持系統，如宗教上的精神寄託，協助病人與其支持系統一起解決問題。
10. 若經濟上有困難可尋求政府或社會慈善團體幫助，如：高雄市社會局 337-3370；高雄市慈善團體聯合協會 332-4315；中華民國腎友協會 (03)335-9136；高雄佛光慈善會 553-0145。