

腹膜透析病人的護理指導

一、何謂居家腹膜透析？

腹膜透析是利用腹膜代替腎臟在體內進行廢物交換，排除多餘水份的工作。由於它是一種在家自行操作的透析方式，所以被稱為居家透析或洗腎DIY。

二、腹膜透析之優點：

1. 家中可執行，不用到醫院，維持較好的生活品質。
2. 無需打針，更換藥水大約只要 20-30 分鐘。
3. 心血管負荷較小，血壓控制穩定。
4. 飲食限制較少。
5. 貧血程度較不嚴重。
6. 維持較久的殘餘腎功能。

三、腹膜透析之缺點：

1. 需留置一條永久導管，若更換透析液技術不當，易導致腹膜炎。
2. 長期暴露於高濃度葡萄糖透析液中，易導致腹膜硬化，使脫水不足。
3. 蛋白質易流失。
4. 每天需執行 4-5 次換液。
5. 透析液中約 70-80% 的葡萄糖會被身體吸收轉為熱量，導致體重增加、血中三酸甘油酯及血脂肪代謝異常。

四、常見併發症：

1. 導管出口或隧道出口感染。
2. 背痛。
3. 腹膜炎：由於操作換液技術不當，為最常見併發症。

五、飲食原則：

1. 蛋白質：

需有 1/2 為高生理價蛋白質，例如：魚、肉、豆、蛋、奶類等。每人每天每公斤需 1.3-1.5g/kg。

2. 醣類：

因長期吸收透析液中葡萄糖，部份患者會有血脂、高血糖、膽固醇過高的問題，應減少油炸類及碳水化合物之攝取，建議以多醣類為準，避免濃縮的醣類，如糖果、餅乾、蛋糕、汽水等。

3. 磷與鈣：

磷與鈣共同維持骨骼的強健。當腎功能變壞時，體內的磷離子無法正常排除，造成血磷上升，使維生素 D 無法活化，導致血中鈣離子度下降，形成鈣磷不平衡，易發生腎性骨病變。因此磷結合劑應配合飲食服用，並限制

高磷飲食攝取，例如：內臟、堅果類、海產類、豆類、奶類等，可有效控制高血磷。磷結合劑應醫囑給予並按時服用，大部份磷結合劑應咬碎與食物一起咀嚼充份混勻，才能達到降磷效果。

4. 液體與鈉：

液體及鈉的攝取應配合體重及血壓的變化來調整。攝取的液體量與尿液及透析液的排出量需相符。要避免個案的水份堆積，水份及鈉的攝取要小心，要注意食物中含水份及鈉的含量。例如：烏醋、罐頭、醃製食品、蜜餞、香腸、臘肉、醬油、蕃茄醬、沙茶醬、味素、加工及速食品等。

5. 鉀：

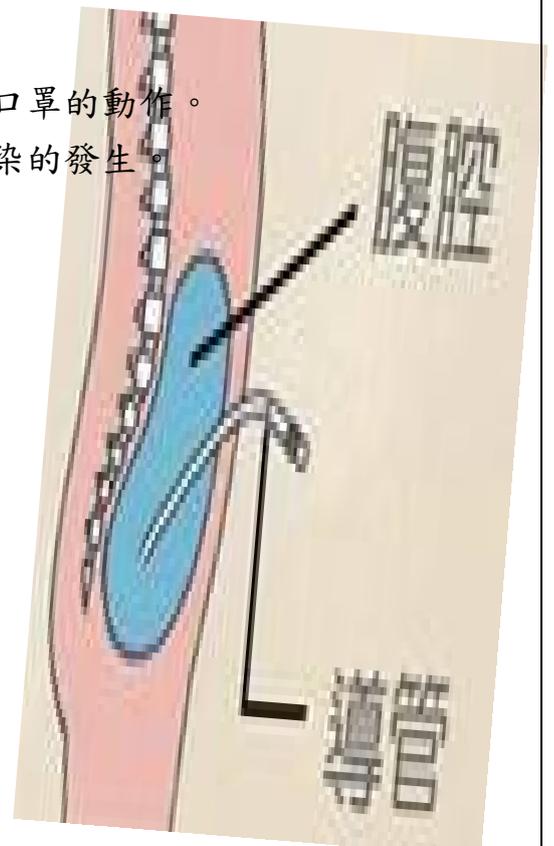
多數腹膜透析的人可以不必限制飲食中的鉀，因為會從透析液裡流失。除非檢驗數據高時才限制。長期腹膜透析者，血鉀可能會有偏低之情形，反而應攝取高鉀食物，例如：蕃石榴、柑橘、香蕉、綠色蔬菜、甘薯等。

6. 維生素：

大部份水溶性維生物為可透析物，在透析過程中，主要會流失維生素B群及維生素C，如果再加上厭食及生病，則體內維生素會更低。因此建議使用少量維生素補充劑來達到體內的需求，同時也可以額外補充葉酸及維生素B6。

六、居家透析應注意事項：

1. 良好的衛生清潔習慣，徹底作做洗手、戴口罩的動作。
2. 確實遵守標準的換液技術，可有效預防感染的發生。
3. 適量的運動，並降低糖份食物的攝取。
4. 增加蛋白質的攝取量。
5. 確實做好每日居家透析記錄。
6. 每月按時返院回診。



國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機