腹膜透析病人的護理指導

一、何謂腹膜透析？

腹膜透析是利用人體內的腹膜(是層覆蓋在腹腔內壁及腸外壁的薄膜)來替代腎臟，在體內交換廢物及排除多餘的水分。它需利用簡單的外科手術將一條腹膜透析專用的導管由腹壁植入腹腔中，大約 10-14 天後，手術傷口就會癒合，就可進行腹膜透析治療。

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。

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、腹膜透析應注意事項：

- 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