

## 居家照護注意事項

1. 按時透析：  
以避免血中毒素積存過多，造成血鉀過多、酸中毒而危急生命且增加透析時的不適。
2. 皮膚照顧注意事項：  
避免太熱的水沐浴，以溫水沐浴，乳液潤膚，可減少因脫水造成皮膚乾癢的症狀。
3. 口腔清潔注意：  
以軟毛牙刷刷牙，避免牙齦出血。
4. 按時服藥：  
切記鈣片務必與飯一起服用，達到降磷的效果。
5. 充足的睡眠：  
避免白天睡覺時間太久而影響夜間睡眠。  
( 午睡時間以不超過 1.5 小時為原則 ) 如有睡眠問題可與醫生討論適時服用安眠藥。
6. 在家定時量血壓：  
以作為醫師給予降壓劑之參考。
7. 養成每日量體重的習慣並記錄：  
做為攝取水份和透析治療參考，每天不超過 1 公斤為原則。
8. 保持排便通暢，預防便秘。
9. 適度運動與休息：  
一般不適宜長時間劇烈活動，可依體力量力而為，可從事走路、慢跑、上下樓梯、氣功、太極拳、游泳等等。一週至少 3 次每次 30 - 40 分，如運動中，心跳太快或不適，應立即停止活動。

10. 注意不要感冒，避免涉及公共場所，外出宜戴口罩。
11. 均衡的營養並嚴守飲食原則：
  - (1) 在可攝取之蛋白質範圍內，以攝取高生理價值的蛋白質：如魚、肉、蛋類為主，也可吃植物性蛋白質，如豆類及麵筋製品，豆腐製品內含大豆異黃酮及卵磷脂可素食使用。但要注意磷的攝取可能過量。
  - (2) 綠色蔬菜須先燙過再油炒或油拌，可除去部分的鉀離子。
  - (3) 嚴禁罐頭食品及醃製品。
12. 按時接受洗腎，不可隨意不來，以免病情加重。
13. 隨時檢查動靜脈瘻管的功能應有電流感（觸電感），避免重物或壓迫及碰撞，以防破裂大量出血或阻塞;如有任何疑問可聯絡醫師或護理人員。
14. 遵照醫師指示，按時服藥，定期來門診追蹤。除非醫師指示，不可自行調整藥量。
15. 勿亂服藥物，不可迷信偏方。