

洗腎別煩惱

血液透析的居家照顧技巧

文 / 張逸真 花蓮慈濟醫學中心慢性腎臟病照護中心個案管理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

三十五歲的王小姐因使用來路不明的減肥藥，身體出現異狀被先生送到醫院，醫師做了檢查後告訴王小姐，為了維持生命必需洗腎，一時之間王小姐腦袋浮現「怎麼辦，如果要洗腎，我的人生是不是就沒希望了！？」可見「洗腎」在一般人的觀念裡如同被判死刑。但是，如果花點時間了解清楚，就能夠豁然開朗了。

根據二〇〇八年健保局統計資料，臺灣洗腎人口約有五萬多人，每年還會增加八千多名洗腎患者，洗腎人口越來越多，或許您的身邊就有洗腎的親友，您會對他們投以異樣的眼光嗎？亦或者因不知道如何照護而感到焦慮？

人工腎臟 體外運作

很多患者被醫師告知腎臟功能不好，馬上想到：洗腎很痛苦、我絕對不要洗腎，但其實不知道洗腎到底是怎麼一回事？為什麼一定要洗腎？如果不洗腎會發生什麼狀況？

當您的腎臟功能衰退，出現呼吸喘、噁心、嘔吐、全身水腫、高血鉀、甚至昏迷時，就需進行「洗腎」。洗腎這個俗

稱，指的是「血液透析」，因為本身的腎臟已經無法發揮原有的功能，所以將原本由腎臟處理的血液從身體抽出，經過專用的器材及機器過濾出身上排不出去的代謝廢物及多餘的水分，再讓過濾完的乾淨血液注射回體內，等於在身體外面接一個人工腎臟，代替失去功能的腎臟以維持生命。

居家照顧好 洗腎不煩惱

二〇〇一年研究南部地區洗腎病患覺得最困擾的身體症狀是——疲倦及皮膚癢，皮膚搔癢盛行率高達百分之五十到九十，範圍大部分在背部，佔百分之七十，其次是腹部、頭部及手部。

另二〇〇三年的研究則指出洗腎病人自覺影響最大的五大壓力源分別是：限制水份、睡不好、動靜脈瘻管開刀、疲倦及食物的限制；病友覺得影響生活品質最重要的是身體健康狀態，其次才是心理健康狀態。

所以如果能夠養成平日照護的好習慣，自然而然地接受洗腎成為生活的一部份，保持身心康泰。

居家照護的4點建議

動靜脈瘻管照護：動靜脈瘻管是洗腎患者的生命線，有良好的瘻管照護可延長瘻管使用的壽命，國內學者於二〇〇八年指出瘻管應能使用超過二至三年，所以日常生活除維持良好衛生習慣，在每次透析前可以肥皂清潔瘻管側手臂，減少感染機率；每日執行握球運動；並於透析前一天溫敷瘻管處。先將毛巾泡在攝氏四十六度到五十度間的溫水中，然後擰乾敷在瘻管處，促進血液循環，記得水不宜太燙以免燙傷。您可隨時觸摸瘻管處有無如觸電般震顫及沙沙聲的水流觸感，若以上現象漸漸減弱或消失時，可能是瘻管栓塞，或有紅、腫、熱、痛情形時，應及早就醫治療。

1.禁止由動靜脈瘻管的手臂打針、抽血、量血壓、睡覺時當枕頭用、碰撞、壓迫、關節過度彎曲，或穿過緊袖子、瘻管側勿戴手錶、碰撞、提三公斤以上重物等，若不小心割傷手部，大量出血時應直接壓迫傷口止血，並立即到醫院求診。

2.限制水分：在身上沒有蓄積多餘的水份，沒有四肢水腫及肺水腫情形之下，第二次透析比前一次的體重增加幅度應該控制在百分之五內，以免因身體大量水分被移除而發生低血壓抽筋甚至昏迷等症狀。

簡單計算您一天可攝取的水分，為前一天二十四小時的累計尿量，加上五百到七百毫升的水量，就是您今天可攝取的水量。要留意的是湯汁、飲料、稀飯等都算是水份來源，應避免攝取過多。另外您也可以溫水漱口的方式滋潤口腔，減少口乾的感覺。

3.皮膚搔癢的處理：造成洗腎患者皮膚搔癢的原因有很多，其中主要原因為皮脂腺萎縮造成皮膚的乾燥，另外由於腎衰竭的病患失去排除代謝廢物的能力，所以身體的一些代謝廢物會存積在皮膚造成皮膚搔癢，皮膚外觀可能正常、乾燥或有尿色素沉積而變黑，也可能見到抓痕、脫皮。病友常會抱怨皮膚癢到睡不好，建議洗澡時採淋浴方式，勿用太熱的水，以免將皮膚正常的油脂洗掉，洗完後會更癢。洗完澡也可擦乳液讓皮膚保持滋潤，如仍無法改善，您可以到皮膚科請醫師開立皮膚用藥。

4.外出旅遊注意事項：洗腎病人還是可以外出旅遊的，只要請洗腎室幫您準備好轉診單，內附洗腎病歷摘要，並提早與當地洗腎室聯絡安排床位及洗腎時間即可，不過要注意旅遊期間還是要遵守飲食限制，以免造成身體不適。(若是採行腹膜透析，更是行動不受限制。)



要如何克服不便並調整自己的生活，提醒病友，不要獨自煩惱，醫護都是你的好朋友，多和我們討論、溝通，減少因不瞭解而產生的恐懼與焦慮。

洗腎可以讓人身體保持正常運作，但也不可避免地讓病友身體有些不舒適。「當您不舒服時，我可以陪您看醫師並照顧您。」，類似這樣的話語，是洗腎病友透露希望聽到家人對他說的話。而根據我們的經驗，除了親友、腎友及醫護同仁的

醫療小辭典



動靜脈瘻管

■ 供長期洗腎病人洗腎時穿刺之用，首選位置是非慣用手，一般術後約需四到六週以上才可使用



支持之外，父母、配偶及子女的支持顯得更重要。所以，身旁的家人、親友若能不吝嗇地表達對病友的支持，即使是一兩句貼心話，也足以讓洗腎病友打起精神，繼續照顧自己的健康。

