

洗腎病人的 注意事項

顏銘佐

國泰綜合醫院腎臟內科主治醫師

隨著醫療技術的進步，國人的平均壽命逐年上升，台灣正慢慢走向老年化社會，加上糖尿病、高血壓等慢性病盛行率的增加，以及錯誤用藥觀念，導致台灣慢性腎臟病盛行率居高不下，經近幾年政府及台灣腎臟醫學會的努力，慢性腎臟病的發生率已開始趨緩，預防慢性腎臟病的發生及進展已獲成效，但面對已經進入洗腎治療的患者，如何提供更妥善的照護，不僅是家庭、社會及國家的重要課題，患者本身更是相當重要的一環。



血液透析機是洗腎患者的重要命脈，減少瘻管的阻塞及感染才可以確保洗腎的品質，除避免直接的壓迫瘻管外，適當的手部運動、血管按摩、熱敷，甚至遠紅外線的照射，都可以幫助維持瘻管的正常運作。對腹膜透析患者來說，確實的洗手、正確的無菌概念及遵守操作流程，可確保腹膜炎不發生，維持腹膜的正常功能及體內多餘毒素、水分移除的效果。

水分控制是每一位洗腎患者最重要的課題之一，過多的水分攝取，會造成每次洗腎時脫水量的對應增加，而導致心臟及身體的負擔，由於食物或多或少都含有水分，一般建議可將自己每天的尿量加上500至600毫升作為每日攝取水份的標準(例如一天有200毫升尿液，則可喝700至800毫升的水)，若能每日量秤體重，亦可以此作為飲水量的標準，將兩次洗腎間的體重增加控制在2-2.5公斤以內，或不超過乾體重(病人經血液透析後的理想體重)的5%。若身體狀況允許，有時可用冰塊作為水分攝取的來源，一來冰涼的口感竟能帶來解渴的感覺，二來緩慢融化的冰塊可以減少患者水分的攝取量。除水分攝取量的控制外，過多的鹽分攝取會導致口渴感覺加劇，故洗腎患者飲食宜清淡為主。當患者開始接受洗腎治療，代表腎臟功能已經幾乎喪失，而所殘存的微量腎功能和一般人一樣，仍會隨時間慢慢消失，因此洗腎患者的尿量減少是必經過程，千萬不要有多喝水尿就會增加的迷思，反而導致每次洗腎脫水量的增加，而至心臟及身體負擔加重。

一旦患者開始進入洗腎治療，蛋白質的攝取就應該改為高蛋白飲食，增加奶蛋豆魚肉類的攝取量至一般人的1.2至1.4倍，蛋白質來源宜以新鮮為主，減少加工製品如肉乾、香腸等的食用。洗腎患者的血中鈣、磷濃度的控制也是相當重要的課題，過多的磷會導致次發性副甲狀腺亢進、腎性骨病變，甚至血管鈣化而增加心血管疾病的風險，因此，高磷食物如堅果類、內臟類、加工食品、碳酸飲料、茶飲(綠茶、紅茶等)、燉煮的湯品等的攝取要做適量減少或避免，配合醫師開立的口服磷結合劑使用(如鈣片)，確認磷結合劑是否需要咬碎伴隨食物吞服已達最佳效果。



鉀離子的控制對洗腎患者亦相當重要，不當的鉀離子攝取可能導致高血鉀，輕則造成肌肉無力，重則導致心律不整，甚至造成死亡，食物中鉀離子主要存在蔬菜水果中，適量但不過量的水果攝取，以燙青菜取代炒青菜，避免食用蔬菜熬煮湯品，鉀離子即可獲得良好的控制。至於楊桃則是慢性腎衰竭或是洗腎患者都萬萬不能碰觸的水果，除了鉀離子的考量外，楊桃中某些物質對洗腎患者會出現神經毒性，導致洗腎患者意識變化、昏迷，甚至死亡。

洗腎患者免疫力較一般人差，因此當肺炎疫苗或流感疫苗接種的季節，建議未施打疫苗的患者可以按規定接受疫苗接種。適度的運動對洗腎患者亦相當重要，可以增進心肺功能外，亦能改善血壓、血糖及膽固醇的控制，增加肌肉力量，改善生活品質。

只要能掌握原則，飲食適量不過量，不偏食，作息正常配合適度運動，並與醫師、護理師密切配合，即使洗腎患者，一樣能擁有健康、正常的生活。