



血液透析腎友最擔心的兩件大事 林口長庚腎臟科 / 陳永昌 教授

慢性腎病患者最怕聽到「洗腎」這兩個字！而已經接受洗腎，也適應這個治療的腎友，最擔心的應是：「瘻管壞掉」和「脖子挨一刀」這兩件事。

瘻管--腎友第二生命的保養

您可以經由觸摸而感覺血流流經這條瘻管管道，這種感覺就像電流感。另外一個檢查血流是否良好的方法是：用聽診器聽聽看有沒有”急流”或”呼嘯”的聲音，您應該一天中檢查看看有無”電流感”或”呼嘯音”四次，包括早晨睡前各一次，及日間兩次。底下十四件事要特別注意：



1. 建議新的瘻管在手術後 2 週(甚至一個月)內不要穿刺。
2. 透析前先用肥皂清水清潔患肢，保持乾淨。
3. 時常更換穿刺位置，以防止瘻管壁破壞。
4. 平時穿寬鬆袖口的衣服，避免太緊壓迫瘻管。
5. 平時多觸摸瘻管，注意有無搏動及靜脈端有無刺耳雜音存在，如發現以上情形減弱或沒聲音時，須考慮瘻管可能阻塞，應立即就醫處理，早期接受血栓去除術。黃金時間是七十二小時內，超過三天即很難挽回。
6. 控制好血壓，並且隨時注意血壓過高或過低。
7. 避免睡眠時，瘻管之手臂長期不在意的壓迫。
8. 非洗腎室專業人員，須注意患肢避免抽血、靜脈注射及量血壓，以維持血管的功能。
9. 洗腎結束後，穿刺針眼，以適當的壓力來止血，通常 10 分鐘後血液自行凝血。
10. 包紮傷口請勿過緊，最好隔日去除包紮的紗布。
11. 洗腎後當日，針眼較大，應避免弄濕，保持患部乾燥清潔。
12. 洗腎後滿 24 小時，勤握球、開始熱敷或用遠紅外線照射瘻管部位與附近，每次 10-15 分鐘，每天數次。
13. 若發現針刺部位有紅、腫、熱、痛的現象，須考慮局部感染的可能，可直接至急診室或透析室處理洽詢。

14. 造成人工血管日漸狹窄或阻塞的原因很多，但首先須戒煙，因為煙中尼古丁已證實有此作用。

避免副甲狀線機能亢進--脖子少挨一刀

血磷控制好，可以避免副甲狀線機能亢進，否則副甲狀線長出超過一公分的腺瘤，脖子可能多挨一刀！血磷要如何才能控制好呢？需從飲食控制、充足透析、磷結合劑三方面著手。

忌食含磷高的食物，如：(1)種子及堅果類含花生、腰果、瓜子等。(2)火腿、肉乾、鬆及魚、蝦、干貝。(3)內臟類、蛋黃，魚卵。(4)奶類乳酪、巧克力製品。(5)飲料類含茶、汽水、咖啡、可可、可樂、沙士。(6)全穀類（如糙米、胚芽米、全麥麵包）。其他如：**零食、人工添加物和化學合成的沾醬、佐料等，也含有許多磷！要特別注意。**

透析量不足，尤其是透析時間不足，遲到早退常會使磷之清除受到限制。倘若每週確實洗滿三次，每次四小時，透析仍不充分，可以(1)增加血流速，如果血流速難以開快，考慮安排瘻管超音波，檢查是否狹窄？若有胸悶不適症狀，安排心臟方面的檢查檢驗，儘速解決相關疾病。(2) 血流速沒問題，那麼透析器可以選擇換成較大膜面積的管子。(3) 當照啦，血液透析過濾(HDF)一定洗得比血液透析(HD)來得乾淨。

磷幾乎無所不在，所以吃東西喝飲料，請您記得服用磷結合劑等藥物，可減少食物中磷的吸收，但注意此類藥物(除醋酸鈣外)應咬碎，與食物一起咀嚼充分混勻，才能發揮效果。提到磷結合劑的種類有(1)傳統型有兩大類--鈣片：碳酸鈣、醋酸鈣；鋁片：俗稱胃乳片。但每日元素鈣攝取應限制在 1500mg 以下，而且血鈣過高，容易造成動脈鈣化，無力骨，或副甲狀腺素低下。鋁片則易造成鋁堆積，產生毒性，造成腦部病變及軟骨症，只能短期服用。腎友若經濟能力許可，可以考慮選擇目前健保不給付，不含鈣鋁之磷結合劑，諸如(2)磷能解、磷減樂、碳酸鏽、銳克鈣和檸檬酸鐵。各有優劣，可以和您的腎臟科主治醫師討論。

活的快樂--行有餘力則開示新腎友

洗腎是長期、持續的治療，對於一個罹患”尿毒症”需長期依賴洗腎治療的病友而言，不僅是長時間對身體苦痛的忍受過程，更可能造成心理、家庭、婚姻、職業、社交……等，各方面的衝擊！有鑑於此，各位腎友和家屬，如果您們已經從陰霾中走出來，請不吝鼓舞新腎友及其家屬，唯有克服心中的障礙，接受這個疾病，適應洗腎治療，就能夠自我照顧，並且回歸社會。即便是年事已高的長者，洗腎後仍須他人照顧，也能維繫大家庭的和諧，畢竟「父母在家就在」。一直揮不去心中苦悶的腎友，變成憂鬱症上身，進而心理影響生理，是我遇過最難治療的疾病。有能力幫別人是幸福的，施比受更有福。願大家樂觀快樂，互相扶持，為社會人們帶來更多的關懷溫暖。