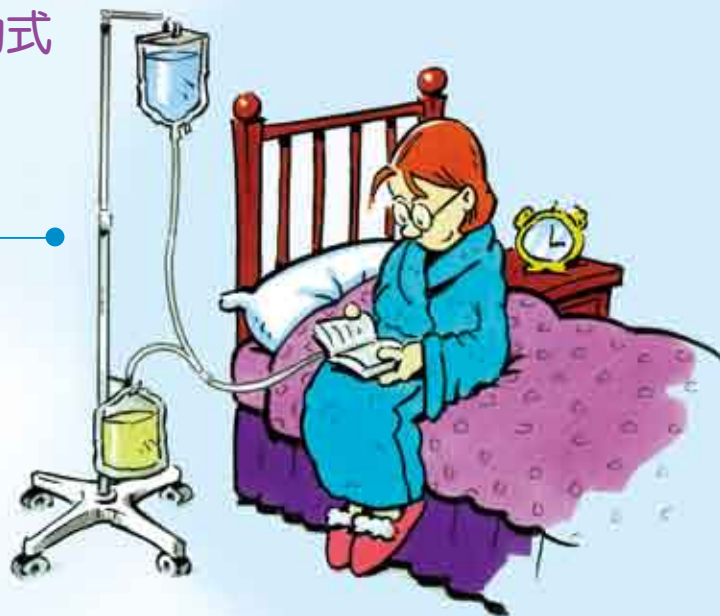


居家腹膜透析手冊



腹膜透析的兩種選擇

連續性可活動式
腹膜透析



全自動腹膜透析



～請與醫護人員討論適合您的治療方式～

Baxter

百特醫療產品股份有限公司

地址：106台北市敦化南路二段216號15樓

電話：(02)2378-5000

- 腎友姓名：_____
- 就診醫院：_____
- 主治醫師：_____
- 全責護士：_____
- 醫院電話：_____
- 腹膜透析室上班時間：週一～週五：_____ 週六：_____
- 聯絡電話：_____
- 下班及假日值班電話：_____
- 百特公司諮詢服務專線：0800-231611
- 百特公司服務時間：週一至週五 9：00 AM ～ 5：30 PM



編者的話

這是一本專為您設計的指導手冊，我們希望這本手冊能增進您對居家腹膜透析的認識與治療計劃的參予，以協助您及早適應透析生活，回歸原有的生活品質。

本手冊分為四個系列：

- ◎系列一：針對初次面對腹膜透析的患者，進行透析介紹及腹膜透析操作。
- ◎系列二：腹膜透析自我照顧需學習的項目說明。
- ◎系列三：返家後日常生活所需面對的問題進行討論。
- ◎系列四：為緊急事故處理，腎友緊急狀況時的一個參考範本。由衷的希望，本章節僅供參考，備而不用。

感謝 [林口長庚醫院 腹膜透析室 翁淑滿護理師
國泰醫院 腹膜透析室 蔡慧玲 護理師] 協助審閱本手冊內容。

目錄



系列一	介紹腹膜透析	3
單元一	如何進行腹膜透析	4
單元二	導管照顧及出口處護理	9
單元三	保持清潔	14
單元四	進行安全換液	17



系列二	自我照顧	21
單元五	如何有效控制水分	22
單元六	健康的飲食	25
單元七	藥物使用須知	32
單元八	適當的透析治療	36
單元九	感染性的合併症	39



系列三	居家生活	47
單元十	居家生活注意事項	48
單元十一	運動	54
單元十二	性生活	57



系列四	緊急事故的處理	59
單元十三	緊急事故的處理	60

索引	72
-----------	----

系列一

介紹腹膜透析



單元一

如何進行腹膜透析

這一節將解答以下問題

▶ 何謂透析？

▶ 為什麼需要透析？

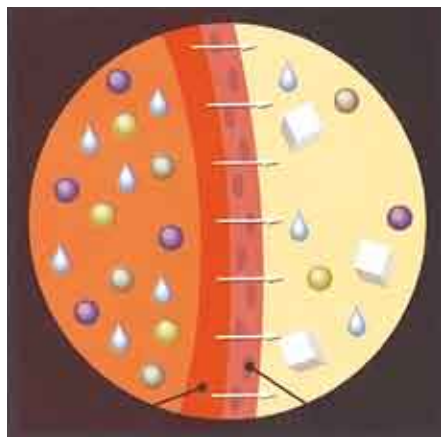
▶ 何謂腹膜透析？

▶ 要如何執行腹膜透析？

▶ 換液過程包含哪些步驟？

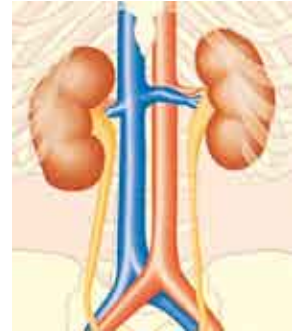
▶ 何謂全自動腹膜透析？

▶ 腹膜透析液有哪些種類？



何謂透析？

透析是藉由醫療處置的方式，移出體內多餘的水份、廢物、或藥物等代謝物質，現今常用的方式有血液透析及腹膜透析。



為什麼需要透析？

由於腎臟功能已經無法正常運作，因此必須經由透析治療，才能將累積在你體內的代謝廢物和水份清除。

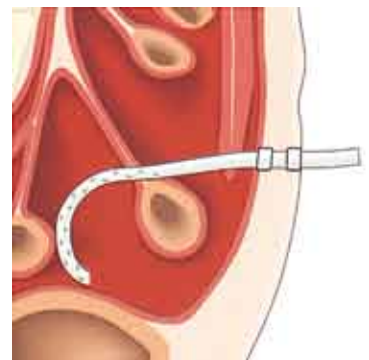
何謂腹膜透析？

腹膜是腹腔內一層包覆在內臟器官的薄膜，有豐富的微血管分佈。腹膜透析就是利用腹膜作為過濾、排除體內多餘水分及廢物的一種方式。

要如何執行腹膜透析？

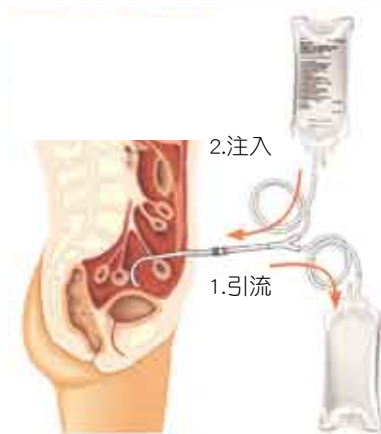
首先需在腹腔內植入一條永久性導管，經由導管將透析液注入腹腔內，存留一段時間。此時，以腹膜作為透析半透膜，將體內廢物及水分移除至腹腔內的透析液中，再引流出來。

護理人員會持續給予教導與重複練習換液的技術，學習透析相關照護後，就可獨立執行居家腹膜透析治療。



換液過程包含哪些步驟？

每天必須執行數次換液。一次的換液步驟包括將雙聯袋換液管組與身上的輸液管連接，引流出原先留置在腹腔內的透析液，再注入一袋新的透析液，最後分離管組套上新的保護帽。



每次換液需包括以下三個過程：

(1) 引流：

雙聯袋換液管組與身上輸液管連接後，將引流空袋放低，藉由重力原理，腹腔內液體會自然引流出來，約10～15分鐘時間即可完成。

(2) 注入：

引流完畢後，立即將新鮮透析液注入腹膜腔內，約10分鐘內完成。

(3) 留置：

是指透析液留置在腹腔內的時間，平均約4～6個小時。在這段時間，行動不受限制可以做自己想做的事，4或6小時後，必須再重複換液步驟，也就是說，每天依醫囑要求進行數次換液，換液時間點沒有固定，可依日常生活作息時間調整，如此，週而復始每天持續不斷。

換液場所可以是在家裡、辦公室或其他常去的地方；唯換液環境必須符合特定的條件，以避免受到感染。一次的換液共約需30分鐘。



何謂全自動腹膜透析(APD)?

全自動腹膜透析(APD)是利用全自動腹膜透析機進行透析液的交換，可以設定夜間休息時進行換液。同時，可依病人個別差異進行透析處方調整，以達到理想毒素和水分排除的效果。而且因為每天只做一次管組連接，減少碰觸污染機會。利用夜間換液，所以白天生活作息不受干擾，是腹膜透析的另一項選擇。



腹膜透析液有哪些種類？

腹膜透析液為腹膜透析治療的主角，含有滲透壓液劑(如葡萄糖)，主要用來產生滲透壓差，以進行脫水及移除代謝廢物的透析功能。近年來，拜科技進步的之賜，繼傳統含葡萄糖的透析液之後，依據臨床特殊需求，已陸續發展出各種不同功能性的透析液。

傳統葡萄糖透析液：

配合腹膜透析脫水的需求，腹膜透析液內之將葡萄糖濃度分為：1.5%、2.5%、及4.25%。

◎含1.5%葡萄糖濃度的腹膜透析液與含2.5%葡萄糖濃度的腹膜透析液，借助比體內較高的滲透壓差，清除體內毒素及脫水，對腹膜傷害較小。

◎含4.25%葡萄糖濃度的透析藥水，具有較高的滲透壓差，可以提高留置時間與脫水效果。因此在身體有水腫時，醫師常常會處方此一濃度的透析藥水，以利水分脫出，減少水腫及呼吸喘急的情形。高濃度葡萄糖透析液，對於腹膜的傷害亦大，不可常常使用。

葡萄糖透析液中，鈣離子濃度亦分生理鈣及低鈣，醫師將依血鈣值的需求來進行調整。依據透析劑量，雙聯袋系統葡萄糖透析液目前提供1500cc、2000cc、及2500cc三種規格，醫師會依腎友臨床需求進行處方。



胺基酸腹膜透析液

胺基酸透析液含有適用於腎衰竭病患的必需與非必需胺基酸，可以在透析的同時，經由腹膜給予養分，補充體內的不足。胺基酸為蛋白質組成的最小元素，因此被身體所吸收的胺基酸可以進一步組成蛋白質，增加身體組織修復。

1.1%濃度的胺基酸透析液具有與1.5%葡萄糖透析液相當的透析脫水及廓清效果。為達到透析液中胺基酸最佳吸收效益，建議胺基酸腹膜透析液至少在體內留置4小時。

同時為避免熱量不足，而導致胺基酸被代謝產生更多的含氮廢物，胺基酸藥水應該在熱量充分提供的白天留置期，如CAPD患者建議在第二袋或第三袋使用，APD患者則用於白天留置期。

澱粉類多醣腹膜透析液(愛多尼爾腹膜透析液)

葡萄糖與胺基酸分子量小，會被身體吸收，所以這兩類的腹膜透析液在長期留置時，脫水成效常常不盡理想。相反地澱粉類多醣因為分子較大，不會直接為人體所吸收，所以即使是長期留置，含澱粉類多醣的腹膜透析液，可以提供良好的脫水效果。

同時由於澱粉類多醣不會直接被身體所吸收，因此可以降低病患透析時，額外吸收的熱量。對於糖尿病患者的血糖控制最為有利。

為達到澱粉類多醣腹膜透析液較佳的脫水效果，此透析液應在體內留置至少8小時。依研究顯示，澱粉類多醣的透析液在體内存留15小時，仍具有極佳的脫水效果。因此，建議使用澱粉類多醣腹膜透析液者應在CAPD的夜間留置期，或是APD的白天長留置期使用。





單元二

導管照護與出口處的護理

這一節將解答以下問題

什麼是腹膜透析導管及它有什麼功能？

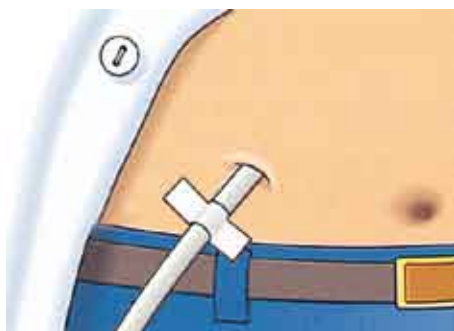
什麼時候需要進行植管手術？

什麼是腹膜透析導管植入手術？

植管手術後要如何照護？

要如何長期照護腹膜透析導管？

如何判斷腹膜透析導管的功能是否正常？



什麼是腹膜透析導管及它有什麼功能？

腹膜透析導管是一條可以永久使用的矽質軟管，經由簡單的手術植入腹膜腔內。在腹腔內導管末端管壁上佈滿小孔，方便腹膜透析液順利進出腹膜腔。

腹膜透析導管上附有兩個氈釦，用於固定導管於皮下及腹腔肌肉層內。

你如果發現導管出口處有氈釦脫出時，回診時請通知你的腹膜透析護士。



導管出口處

指腹膜透析導管從腹部皮膚穿出的地方。在導管植入之後，導管出口處會滲出少量的透明液體和血液。這些滲出物會在導管出口處癒合後的一兩個星期內漸漸減少。



鈦金屬接頭

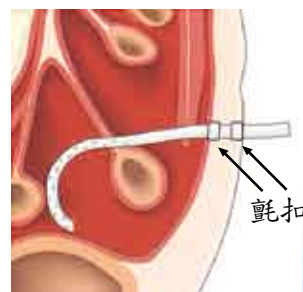
用來連接腹膜透析導管與迷你輸液管組。

什麼時候需要進行植管手術？

醫生會和你討論植管手術最適合的時間。最好的植管時機是當每分鐘腎臟肌酸酐廓清率還有5至10毫升時，因為植管後必須要有足夠的時間讓腹部的傷口癒合。

什麼是腹膜透析導管植入手術？

腹膜透析導管植入手術必須在手術室內進行。由外科醫生將腹膜透析導管植入腹腔內，再經皮下隧道穿出和導管出口處，在確定導管功能正常後，再將傷口縫合。手術後，會再執行腹部X-光攝影以確定導管在適當的位置。



植管手術後要如何照護？

為了預防手術後導管出口處、傷口細菌感染或導管被拉扯，必須注意敷料是否有滲出液、並以膠布加強導管固定。

照護原則：

● 清潔身體：

不要弄濕導管出口處或手術後的傷口，保持其乾燥，若有滲出液或滲血，需由護理人員執行出口及傷口護理。

● 確實固定好腹膜透析導管：

避免拉扯或扭轉腹膜透析導管，以避免出口處受創引發感染，影響導管出口處的癒合。



請注意：

如果有導管出口處感染，紅、腫、熱、痛時，請務必與腹膜透析中心聯絡。

● 導管出口處和手術傷口要保持乾燥：

至少植管後十天內不得弄濕手術傷口及導管出口處，若無滲出液或滲血，則手術第3天開始做傷口及導管出口處照護。

導管出口處要保持乾燥，直到醫護人員確認已完全癒合後，方能使用拋棄式人工肛門袋保護導管出口處進行淋浴，以避免弄濕導管出口處造成感染。



要如何長期照護腹膜透析導管？

長期照護的目的主要是使腹膜透析導管及導管出口處保持在最好的狀態。

長期照護原則：

每天作導管出口處的護理，並檢查隧道及導管出口是否有發炎感染(紅、腫、熱、痛、分泌物)的情形，同時也要每天更換清潔的衣服和內衣褲。



請注意：我們不建議泡澡

確實做好導管固定：

做好導管的固定，可以避免因導管的拉扯，受創而發炎。



請注意：

(1)導管出口處不可受壓，所以要避免皮帶繫於導管出口處上。



(2)絕對不可以在導管周圍使用剪刀。



(3)不可以使用化學物品：如酒精、漂白劑來作導管出口處的護理，這不但會刺激導管出口也會使腹膜透析導管受到損壞或腐蝕產生裂縫。這種情形一旦發生，則必須更換腹膜透析導管，更換時也會有受到感染的可能。

因此只能使用醫護人員指定的消毒劑來清潔護理導管出口處。



請注意：不可在導管出口處周圍使用非醫師處方乳液、軟膏或爽身粉。

如何判斷腹膜透析導管的功能是否正常？

腹膜透析導管功能良好，是指在換液過程中可使透析液順利的進出腹腔。所以，可以利用換液時間來觀察導管的功能是否良好。

正常情況下，腹膜透析液注入時間約需要5～10分鐘。而腹膜透析液引流時間約需要10～20分鐘。

如果發現注入時間或引流時間要比平常更長或困難時，請與透析中心聯絡。

單元三

保持清潔

這一節將解答以下問題

為什麼需要每天洗澡？

理想的換液場所應如何選擇？

為什麼戴口罩和洗手非常重要？



為什麼需要每天淋浴？

每天淋浴可以保持身體的清潔，減少皮膚上的菌叢滋生、降低感染的機會。每天以拋棄式人工肛門袋保護導管出口，以淋浴做身體的清潔，且在淋浴後馬上做導管出口處護理，可以避免細菌入侵，減少感染的機會。



理想的換液場所應如何選擇？

換液時環境必須是：

- 乾淨
- 安靜
- 光線明亮
- 沒有流 空氣（關閉空調、門窗）
- 沒有寵物

要謹記換液時，不可有寵物在身邊，或其他的干擾。
若有其他人在身邊，也要戴上口罩。



請注意：

換液桌不要擺在窗台下，桌面大及清潔，不應疊有其他物件。

為什麼戴口罩和洗手非常重要？



戴口罩時，需要完全遮住鼻孔和口腔。目的是在換液過程中，於連接和分離輸液管組時，防止口鼻中的細菌散佈出來，進入導管和腹腔。



換液時最需要注意的是要預防感染，因此要使用洗手乳和流動的清水，徹底的將雙手洗淨並且擦乾，以減少手上的菌落數，護士會教你正確的洗手方法。

請注意：
正確的戴上口罩，請洗手和擦乾雙手。



單元四

進行安全的換液

這一節將解答以下問題

應該在那裡作換液？

每一個部分的功能解說？

如何加溫透析液？

每天需要進行幾次的換液？

如何丟棄使用過的透析液及用具？



應該在哪裡作換液？

換液的空間應選擇：清潔、乾燥、光線充足且**避免在出風口或窗戶旁**的地方。

以上原則亦可應用於車上或辦公室換液。



每一個部份的功能解說

● 腹膜透析液袋

每袋的透析液注入至腹腔內，可將血液內的廢物和積水透析出體外。務必檢查透析液袋是否正確，才可以安心使用。

檢查項目如下：

- A. 確定使用的透析液種類和濃度是否正確(葡萄糖濃度1.5%、2.5%、和4.25%、鈣的濃度，胺基酸藥水、澱粉類多醣透析液)。
- B. 有效期限、容量。
- C. 擠壓藥水袋，確認透析液袋及引流袋是否有漏水。
- D. 加藥口、綠色出口塞和管組保護套是否完整。
- E. 透析液袋內的透析液是否清潔透明。



請注意：

換液前確實檢查每一項目以確保安全。

若發現透析液有任何異常，不可使用，同時記下產品批號、種類、濃度、容量、破損原因，告知腹膜透析護士及客服人員以便日後補送。

● 迷你輸液管組

所有百特腹膜透析換液系統都屬於『閉系統』以保護腹膜腔。

由受過訓練的腹膜透析護士，每6個月作迷你輸液管組的更換。



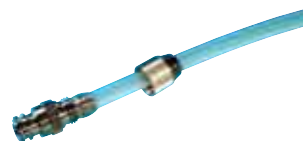
● 小白帽

小白帽主要用於分離雙聯袋管組時，保護迷你輸液管的出口，使輸液管保持在完全無菌密封的狀態，不會受到汙染。原裝的小白帽裡面含有優碘海綿，打開包裝前，一定要小心檢查有效日期，並確定小白帽內含有優碘海綿。



● 鈦金屬接頭

鈦金屬接頭是用來連接腹膜透析導管及迷你輸液管組。它是由不會龜裂，且具有防止感染的原料製成。



如何加溫透析液？

你可以使用乾熱的方法來加溫透析液

● 電毯



因微波爐加熱方式會導致局部溫度升高，造成藥水變質，因此不建議使用，特別是氨基酸腹膜透析液絕對避免使用。請與護理人員討論加溫方式。

請注意：

不可使用濕熱法來加溫，因為會導致細菌的生長。若透析液不慎加熱過高，不可使用以避免腹膜受到傷害。





每天需要進行幾次的換液？

換液是指：將腹腔內的腹膜透析液引流出來，再灌入一袋新的透析液。大部分CAPD病人一天通常進行4～5次的換液，醫生會依你的治療需求作調整。

每天必須進行的換液，可搭配三餐及睡前的時間。由於身體會吸收部分的透析液而造成水腫，因此醫生會根據你的身體水腫情形，指示使用不同葡萄糖濃度或是含澱粉類多醣透析液，以避免水腫的發生。

請注意：

- ➡ 你應將換液融入成為日常生活的一部份，不是為了換液來安排你的生活。
- ➡ 透析是為了生存，但生存並非是為了透析。

你將如何丟棄使用過的透析液及用具？

將所排出的透析液倒入馬桶內沖掉，在倒透析液時儘量避免碰觸。使用過的透析液空袋，屬一般廢棄物，可混合與家中垃圾一同丟棄，請以塑膠袋封好，交由垃圾車清運。需要注意的是在做完整個過程之後，要記得將雙手徹底清洗乾淨。

有肝炎或傳染病之腎友，請與護理人員討論透析引流液的處置。



系列二

自我照顧



單元五

如何有效控制水分

這一節將解答以下問題

- ▶ 為什麼必須控制水分？
- ▶ 如何確定體內的水分已經受到控制？
- ▶ 如何知道體內已有過多的水分？
- ▶ 如何平衡體內水分？



為什麼你必須要控制水分？

健康的腎臟會排除多餘的水份來維持體內的平衡，當有慢腎衰竭時，腎臟功能就無法排除多餘的水分，水分就會累積在體內。因此必須要控制水分攝取的份量。



如何檢查體內的水分過量？

※ 檢查出現水腫的部位

如眼睛周圍、雙手和小腿、腳掌、腳踝有無水腫。



※ 監控體重

每天量體重與記錄，與沒有水腫時的體重做比較。



※ 定時測量血壓

每天量血壓與記錄，與的血壓做比較。



※ 出現呼吸困難時，請立即回醫院處理。



※ 注意飲食

減少水分、鹽分攝取。



(醃製品、調味料、含鹽量高)



(水分的攝取，包含所有的液體)



如何知道體內已有過多的水分？

當你有：

- 體重快速增加。
- 眼睛周圍、雙手和腳踝出現水腫。
- 即使是吃藥，血壓還是比平常高。
- 呼吸困難。

如有以上任何症狀時，請儘快到腹膜透析中心作檢查。

要如何平衡體內水分？

- 注意飲水的份量：依照透析排出液及尿液排出量，來計算喝的液體量。
- 限制食用含鹽和高鈉的食品，例如：罐頭食品、醃製加工食品和調味料。
- 遵照醫生的指示來攝取適量的水分，包含喝的水及食物內所含的水分。
- 注意你所吃進去鹽的份量。
- 必須記得不單只有喝的水，同時湯類、牛奶、果汁和果凍甜品也包括在內。
- 糖尿病患者請控制好血糖，因血糖過高易感口渴，水分攝取會更多，且高血糖會造成水分排除不易。



（高鈉食品）



（含液體多的食物）

請注意：

※吸收越多的鹽分，則越會感到口渴，如此一來就會堆積更多的水分。

※如果發生以下情況：

- ▲ 高血壓、體重快速增加或水腫時：須限制鹽分和水分的攝取，並與透析中心護理人員連絡，以進一步協助處理。
- ▲ 若有低血壓或暈眩時：可先補充一點鹽份和喝多一點的水，但是仍必須與透析中心護理人員連絡，以進一步協助處理。



單元六

健康的飲食

這一節將解答以下問題

▶ 腹膜透析患者飲食的注意事項

▶ 為什麼要吃高蛋白質食物？

▶ 為什麼要限制一些特別的飲食？

▶ 貧血的飲食注意事項

▶ 當進行腹膜透析治療時，你需要遵循那些飲食指南？





腹膜透析患者飲食的注意事項

腹膜透析是一種持續的治療，因此在飲食上可以不用嚴格的限制。然而，在每日的飲食中，還是應注意下列營養素的攝取原則：

(1)蛋白質

腹膜透析在每天清除水分及廢物的同時，也會將部分的蛋白質排除，蛋白質是維持人體生長及維護組織的必須營養素，因此建議腎友天天都要攝取高蛋白質的食物，建議量：1.2～1.5公克蛋白質/公斤/天，將流失的蛋白質補回來。

(2)醣類

由於部分腹膜透析液中含有葡萄糖，如濃度1.5%、2公升的葡萄糖透析液提供約100卡的熱量，一天四袋的葡萄糖透析液析，相當於一便當的熱量。腎友由透析液中得到熱量，過多的熱量攝取，在體內會轉化成脂肪的型式來儲存，故可能有血脂肪及膽固醇過高的情形。因此在熱量上醣份的攝取要避免高熱量及甜品的攝取。這些食物包括：糖果、餅乾、蛋糕、汽水、果汁等等。

(3)磷

當腎臟功能變壞時，體內的磷離子無法正常的排除，造成血磷上升，使維生素D無法活化，導致血中鈣離子濃度下降，形成鈣磷不平衡，易發生腎性骨病變，且鈣磷的不平衡也會造成副甲狀腺病變。所以，每次進食當中配合服用磷結合劑(鈣片)，可有效地控制高血磷。



(高熱量高糖食物有限制的取用)

(4)維生素

大部分的水溶性維生素為可透析物，在透析的過程中，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。因此建議使用少量的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。

(5)水分與鈉

水分的攝取要注意平衡，攝取的水分量，與尿液及透析液的排出量需相符。要避免個案水分的堆積，水分與鈉的攝取要小心，要注意食物中潛在水分及鈉的含量。下列食物的含鈉量多，要減少食用：

罐頭食品、醃製食品、蜜餞、香腸、臘肉、醬油、蕃茄醬、沙茶醬、味素等。

(6)膽固醇與三酸甘油

膽固醇或三酸甘油脂過高，可能不會帶來任何的不舒適，但它在體內卻是一個隱藏的炸彈。許多的報告都顯示高血脂症是引起心血管硬化及缺血性心臟病的主因，因此不可不慎。要有效的控制血脂肪在正常範圍內，除了給予藥物外，控制飲食也是必要的。一般說來，含油脂高的食物，都不建議腹膜透析腎友食用。

	高油脂食物
肉類	肥肉、豬腳、豬皮、蹄膀、雞皮、鴨皮、肉燥、香腸
油炸食物	油豆腐、油條、炸春捲
糕點	蔥油餅、八寶飯、麻花、沙其麻、油糰、肉圓
調味料	沙茶醬、花生醬、芝麻醬
堅果類	瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁
零食	巧克力、洋芋片

除了需避免食用上述的高油脂食物外，腎友們在烹調時，也應多利用清蒸、水煮、燉、涼拌、烤、滷等少油的烹調來代替油炸的煮食法。若用煎、炒方式烹調時，以選用少量的植物油為宜。滷、燉肉湯時應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。



(高油脂食物避免取用)



為什麼需要吃高蛋白質食物？

蛋白質可以調整身體保持健康，及增加抵抗力或感染的侵襲。有些蛋白質會在透析過程中流失。因此當進行腹膜透析治療時，需要進食更多的蛋白質來補充透析治療時所流失的部分。

腹膜透析患者蛋白質攝取量：

腹膜透析腎友，每天建議蛋白質攝取量為：

每公斤體重1.2~1.5克蛋白質

例：體重60公斤的腎友

每天需要蛋白質量為： $1.2\text{公克} \times 60\text{公斤} = 72\text{克}$ 蛋白質（相當於10份的蛋白質）

高蛋白食物代換：

高蛋白飲食選擇的原則，是以高生物價值的 物 蛋白質為主，可依個人喜好選擇不同的食物。

(以下皆為一份的蛋白質含量)

1杯豆漿(240cc)	1兩半毛豆(60克)	2兩半傳統豆腐(80克)	2/3隻雞腿(40克)
1個雞蛋	1兩雞胸肉	1兩赤鯿	1兩半魚丸
2兩文蛤	1兩劍蝦	2隻小卷(35克)	1兩半梅花豬肉
1兩豬肝	1兩半牛腩	1兩羊肉	1兩牛排
1杯牛奶(240cc)	1球冰淇淋(55克)		



(高生物價值動物性蛋白質食物)

為什麼要限制一些特別的飲食？

飲食的限制是希望可以讓透析生活更好，而且長期而言，減少合併症的產生。所以除了高蛋白飲食外，還有一些需要注意的事項。

磷的攝取

磷廣泛存在於天然界中，因此大部分的食物均含有豐富的磷，而其中又以肉、魚、蛋、奶及乳製品、豆類及穀類等食物為主要來源。大部份高蛋白質的食物都含有磷，因此腹膜透析腎友在每日的飲食中，也會將磷一併攝入體內。為了有效控制血中磷離子在正常範圍內，使用磷結合劑是不可少的方法。然而，某些食物含磷高，但營養價值卻不高，因此不建議經常食用此類食物。我們把高磷低營養價值的食物列於下表，建議腎友**一星期食用高磷食物不超過1次、而非常高磷食物一個月不超過1次。**

	高磷食物 (每100公克食物含200-500毫克磷)	非常高磷食物 (每100公克食物含500毫克磷)
五穀根莖類	麥芽飲品、爆玉米花、薏仁、山粉圓、花生、核桃、開心果、愛玉子、蓮子、紅豆、綠豆、豆皮、蠶豆、豆干	小麥胚芽、麥片、養生麥粉、糙米、芝麻、松子、西子、南子、葵子、杏仁
肉魚豆蛋類	牛肉乾、臘肉、豬肝、豬肉乾、豬肉鬆、火腿、香魚片、魚鬆、草蝦、明蝦、紅蟳、鴨蛋黃、鐵蛋、鵪鶉蛋	小魚干、烏魚子、柴魚片、魚脯、干貝、魷魚絲、蝦米
奶類	奶類 奶精、乳酪	



(高磷食物)



芝麻



(非常高磷食物)



高磷的垃圾食物

下列的食物含高磷且蛋白質的生物價值不高，故需避免食用。

可樂	紅茶	三合一奶茶	蜂王乳	可可粉
花生糖	啤酒	綠茶茶包	三合一咖啡	大豆卵磷脂
白巧克力	洋芋片	生啤酒	烏龍茶茶包	即溶咖啡
花粉	黑巧克力	泡麵類		



(高磷垃圾食物不建議食用)

貧血的飲食注意事項

在飲食方面必須注重鐵質及維他命C的攝取，並且要有足夠的蛋白質幫忙運送。一般而言，鐵質在體內的吸收率不高，而其中動物性來源的鐵質較易吸收，在肉類中，紅肉則比白肉含有更多的鐵質。紅肉指的是豬肉、牛肉、羊肉等紅色的肉，而白肉則包括了雞肉、鴨肉、魚類及海鮮等。貧血者吃紅肉的頻率不妨提高些，如果擔心脂肪攝取太多，則可以選擇瘦肉的部分，如里肌肉、牛腱等較佳。至於豬肝、豬血的鐵質含量亦十分豐富，可酌量食用。此外，多吃含維他命C豐富的水果也有幫助，如蕃石榴、柑橘類(橘子、柳丁等)、檸檬、奇異果等等。維他命C可提高鐵質的吸收率，故可於飯後吃水果，以幫助鐵質的吸收利用。但是維他命C是一種很脆弱的營養素，容易因加熱、光及鹼所破壞，因此建議水果現切現吃是最好的方式，太早切好或打成果汁貯存，均會造成一部份營養素的流失。

當進行腹膜透析治療時，需要遵循哪些飲食指南？

多吃的食物有：

1. 高蛋白質食物
2. 高纖維食物

要少吃的食物有：

1. 高磷高鈉的食物
2. 注意鹽份和水份的攝取
3. 限制糖份和脂肪的攝取

飲食指南

這個指南將可以幫助你有更好的飲食習慣。由每月的抽血檢查結果，來分析攝取的飲食和腹膜透析治療是否適宜，達到維持體內的平衡。以下為每個月抽血檢查分析的一些資料。

白蛋白(Alb)	正常值：3.7～5.0 g / dL / 37～51 g/L
合併症	當白蛋白值低於正常時就已經出現營養不良的情形。水腫、虛弱及感染將有可能會發生。
建議	攝取含有高蛋白質的食物，例如：肉、蛋、魚、家禽類及黃豆類食品。
磷(P)	正常值：2.4～4.3 mg / dL / 0.77～1.38 mmol/L
合併症	當磷值過高時，骨骼將會疏鬆及易碎；皮膚搔癢及金屬沉積在組織中。
建議	減少高磷食物的攝取，例如：牛乳及乳製品、優酪乳、啤酒、布丁、堅果類、肝臟類、可樂、魚、豆類及硬乳酪。
鈉(Na)	135～145 mmol/L / 135～145 mEq/L
合併症	鈉(鹽)會導致身體積水，過多的鈉則會導致水腫及高血壓。
建議	限制鈉的攝取及減少鈉過多的食物，例如：培根、火腿、義大利蒜味香腸、香腸、洋芋片、罐頭食品及速食麵、調味料、蜜餞等。
膽固醇(chol)	正常值：_____～_____ mmol/L / _____～_____ mEq/L
三酸甘油(TG)	正常值：_____～_____ mmol/L / _____～_____ mEq/L
合併症	膽固醇與三酸甘油值太高會造成血管的硬化，增加心血管疾病的危險。
建議	限制單糖及高膽固醇食物的攝取，單糖食品：如糖果、餅乾、汽水、糕點等。高膽固醇食物：物內臟（肝、腦）及皮、蝦、蟹、蛋黃、豬油、牛油等等。



單元七

藥物使用須知

這一節將解答以下問題

為什麼依照醫囑使用藥物很重要？

有那些最常見的藥物？



為什麼按時服藥物很重要？

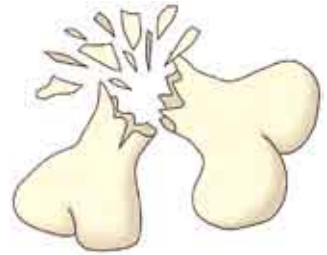
藥物能取代一些腎臟功能，再與透析治療、飲食和水分的限制互相配合，將身體控制在一個穩定狀態下

有那些最常見的藥物？

以下是一些常用的藥物：

● 磷質結合劑

血液中如有過多的磷時，將會對骨骼造成破壞，容易更加疏鬆及脆弱。使用磷質結合劑可防止過多的磷累積在體內，在進食的同時服用效果更好。



● 維他命D

腎臟衰竭時就會使體內維他命D降低，同時維他命D也會在腹膜透析過程中流失。補充維他命D協助將骨骼『開門』吸收鈣質，使骨骼更為強壯。

● 鐵劑

在剛開始進行連續性可活動式腹膜透析(CAPD)時，會有很多因素導致鐵質缺乏，如：食慾不振，缺少含鐵藥物等。即使有適當的透析，還是會有貧血的情形。因此補充鐵劑及紅血球生成素，才能使身體製造足夠的紅血球，讓貧血情形得到改善。



● 軟便劑

軟便劑是治療便秘的一種藥物。如果你出現便秘的情形時，可能會發生以下情況：

- * 引流時不順
- * 發生腹膜炎

所以要多吃高纖維食物來預防便秘，或按照醫生的指示服用軟便劑。



● 降血壓藥

由於你的腎臟無法控制水分和血壓，需要藥物來控制血壓。這些藥物稱為『降血壓藥』。

請注意：

※按照醫生的指示每天定時量血壓，並服用降血壓藥，不可自行停藥。

※為預防高血壓的產生，請勿攝取過多的水份和鹽份。

● 紅血球生成素(EPO)

慢性腎衰竭導致貧血的主要因素為缺少EPO，而EPO是一種刺激製造紅血球的荷爾蒙。為了改善貧血，除了補充缺少的元素(鐵質、葉酸、維他命B)外，也需要使用EPO來增加血液中的紅血球。

因此必須注意下列事項：

- 依照醫師處方透析
- 正確飲食
- 按時按量注射EPO
- 維持血液中鐵質在正常範圍
- 避免出血
- 注意血壓控制

請注意：

必須要先做到上述的要求，才能使EPO發揮最有效的功能。

● 胰島素

胰島素是由胰臟分泌的一種荷爾蒙，它的功能是降低血液中的血糖。糖尿病患者可能因胰島素製造不足，需要皮下注射胰島素。

當糖尿病患者接受腹膜透析治療時，可以經由皮下注射胰島素，或是先將胰島素加到透析液後，再注入腹腔中，來控制血糖的穩定。醫師將會評估選擇最適合方式。每次的換液都需依醫師指示在透析液中添加胰島素。



請注意：

※不能中斷胰島素的使用，因為這會使血糖值控制不當，導致病情惡化。

※必要時，醫生會依血糖值來調整所需的藥量。

● 肝素

肝素是一種『抗凝血劑』，可用來預防腹腔中纖維的聚集而阻塞腹膜透析導管。通常在發生腹膜炎時，蛋白質會大量流失，同時也會形成較多纖維蛋白，造成導管阻塞，必須於透析液中加入肝素，改善阻塞情形。

● 抗生素

抗生素可治療感染。如果腹膜炎或導管出口處發生感染，醫生會使用抗生素來治療感染。抗生素可分為口服或是加入透析液袋內的藥劑。



單元八

適當的透析治療

這一節將解答以下問題

- ▶ 為什麼每天執行『所有的』換液是重要的？
- ▶ 如果每天都能執行完整的換液，可得到哪些好處？
- ▶ 要怎麼做才會覺得舒服？
- ▶ 如果一天少換液一次，會發生什麼事？



為什麼每天執行『所有的』換液是重要的？

當腎臟是健康時，它每天都可以執行完成下面的功能：

- 保持身體內酸鹼的平衡。
- 可將體內血液清洗乾淨，並排除體內多餘的代謝廢物。
- 經由紅血球生成素(EPO)來刺激紅血球的形成。
- 經由尿液來排除多餘的水分。
- 平衡鈣質和磷質來保持骨骼的健康。



但是當腎臟衰竭，再也無法完成這些功能時，就需使用腹膜透析治療來代替腎臟的一些功能。因為腎臟是24小時持續的作用，為了接近腎臟原本的功能，持續的透析是必要的。

每天都能執行完整的換液，可得到哪些好處？

每天都能完整的執行全部的換液次數，會覺得：晚上睡得安穩，而感覺也會比較舒服。

請注意：

你必須執行正確的治療方式，也就是每天必須至少作4次的換液。如此：

- ▲ 你胃口會變好。
- ▲ 對食物有正確的味覺。
- ▲ 你有足夠的精神來進行日常活動。

如果每天都能完整的進行所有換液，可以避免：

- | | |
|--------|-------------|
| ▲ 噁心 | ▲ 嘔吐 |
| ▲ 沒胃口 | ▲ 無法辨別食物的味道 |
| ▲ 疲倦無力 | ▲ 積水(水腫) |





要怎麼做才會覺得舒服？

完成醫生指示的所有換液次數。

使用醫生所指定的腹膜透析藥水。

請注意：

如果你遵守醫生的指示，你的氣色和感覺都變好了。

恭喜你了！

如果一天少換液一次，會發生什麼事？

如果你偶爾有一天無法完成醫囑的換液次數，在短時間內，也許不會發生任何事。但是如果每個星期你都有一次無法完成全部的換液，則你的情況就不會如完成全部的換液時那麼好。

如果少做一次換液變成習慣時(例如：一星期只作三次換液或是在某些日子或周末假期停止換液)，這會使你出現透析不足的狀態，因此你會感到：

- 噁心
- 沒胃口
- 疲倦無力
- 喘不過氣來
- 嘔吐
- 無法辨別食物的味道
- 積水(水腫)

如果出現上面任何一個症狀時，就是透析不足。要執行適當的透析處方，必須：

- 完成醫囑的換液次數。
- 使用醫生指定的透析液。
- 要遵守指定的換液時間。
- 遵循醫生的所有指示。



請注意：

你若要覺得舒服，就要有適當的透析！



單元九

感染性的合併症

這一節將解答以下問題

為什麼重視病菌？

病菌是從那裡來的？

為什麼洗手和擦乾雙手是很重要的？

什麼是腹膜炎？

病菌如何進入腹膜腔？

如何知道感染了腹膜炎？

什麼是導管出口處？

什麼是導管出口處及隧道感染？

如何分辨導管出口處感染或是隧道發炎？

要如何預防腹膜炎和導管出口處發炎？

預防感染合併症檢查表





為什麼要重視病菌？

正常的腹膜腔是屬於密閉狀態。但腹膜透析導管卻成了腹腔與外界的唯一通道。病菌是無所不在，肉眼無法看到的，所以，為了要防止病菌從腹膜透析導管進入腹腔，任何會接觸腹膜透析導管的東西必須經過消毒殺菌(無菌)，除此以外的物品都不能碰觸。

以下的每個部位都必須經過消毒殺菌：腹膜透析溶液、透析液袋、使用所有配件的內部、Y形連接管、鈦金屬接頭、及加藥時所使用的針筒及針頭。

病菌是從那裡來的？

病菌是非常小的有機體，無法由肉眼看到，只有經過顯微鏡才能看到。我們都生活在充滿成千上萬病菌的環境裡，它們可生長在皮膚上、鼻腔及口腔內、附著在器具的表面上、工作桌面上。也就是說，它們到處都存在。

請特別注意：

病菌最有可能從哪些部位侵入腹膜腔內，包括：

- 迷你輸液管組和腹膜透析袋管組的連接處。
- 破損的透析液、破裂腹膜透析袋管組。

細菌以相當快且可怕的速度成長，並導致發炎。它們喜歡在營養豐富又溫熱潮濕的地方生長，如：人體的肌肉組織。而腹腔內的透析液，正好提供這樣的一個環境，一旦細菌進入腹腔內，就會快速繁殖，造成嚴重感染，此種情形稱為腹膜炎(Peritonitis)。細菌是無法在乾淨的環境中生存，而大多的細菌，可以被醫院中所使用的抗生素殺死並治癒的。



為什麼洗手和擦乾雙手是重要的？

細菌會在皮膚上生長，特別是雙手，即手指頭之間和指甲夾縫內。每次換液和做導管出口處護理時，都必須按照護士的教導，用洗手乳和清水徹底清洗雙手，並且要完全擦乾。利用擦手紙將雙手徹底擦乾，雙手洗好之後，就不要再觸摸透析液袋管組以外的任何東西了。如果你洗好手又再觸碰到其他東西時，則就必須再洗一次。



要記住，洗手後你的雙手是清潔的，不是無菌的，但手上的病菌數會明顯的減少。這對於預防感染是很重要的。

什麼是腹膜炎？

腹膜炎對於腹膜透析的病人而言，主要是因為細菌侵入到腹膜腔內，而導致感染。腹膜炎是可以治療的，即時治療可以痊癒，但如果沒有接受適當的治療，將會是嚴重的合併症。

病菌如何進入腹膜腔？

細菌進入腹膜腔的途徑有：

- 錯誤的換液技術（洗手方法錯誤、地面不清潔、環境雜亂髒污、未關閉空調、不正確的連接技術和不正確的加藥技術）。
- 不正確的戴口罩。（口罩必須蓋滿鼻孔和口腔）





- 導管出口處(和 / 或)隧道感染。
- 透析溶液系統的任何一部分有破裂和漏水的情形。



如何知道感染到腹膜炎？

有三種情況會知道感染腹膜炎：

- 混濁的透析液
- 腹部疼痛
- 發燒

如果發現有任何的上述情況，應該馬上到腹膜透析室。如果透析液出現混濁情形，請千萬不要認為下一次換液時，混濁的情況會消失。也不要等到肚子疼痛或發燒，才要回腹膜透析室處理。即使你沒有發燒或肚子痛，但是透析液是混濁的，這表示你已經感染腹膜炎了。請馬上到透析中心求診，可以馬上給予適當的治療。腹膜炎是不會自動好轉或自動消失的！保留第一包混濁的透析液是非常重要的，這樣才能進行細菌培養分析。千萬不可丟棄這袋透析液！



請注意：

腹膜炎如果沒有及時接受適當的治療，就會引起更嚴重的併發症！

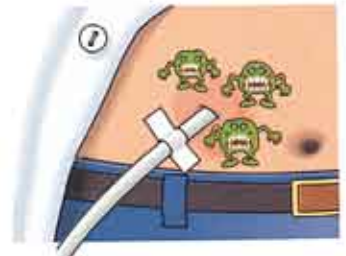
什麼是導管出口處？

是指腹膜透析導管穿出腹部皮膚的部位。

什麼是導管出口處感染及隧道感染？

導管出口處感染是指細菌進入導管出口處，造成出口處發炎。

每天執行導管出口照護時，檢視導管出口處的情況是很重要的，因為出口處的感染發炎會導致腹膜炎。隧道是位於腹膜透析導管在皮下的部分；即腹膜透析導管介於腹膜至導管出口處之間的部分。



如何分辨導管出口處感染或是隧道感染？

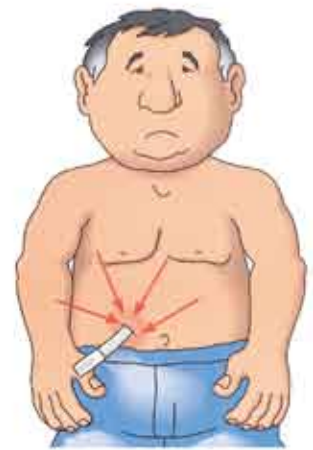
如果出現以下的症狀時，有可能已經發生導管出口處或隧道發炎：

- 導管出口處周圍發紅。
- 導管出口處周圍腫起。
- 導管出口處和隧道周圍會有疼痛的現象。
- 導管出口處流膿或是血水。

觸摸腹膜透析導管所經過的皮膚表面，如感到疼痛，則表示已經有『隧道感染』。

請記住：

當你有以上的症狀時，你就必須立刻通知腹膜透析中心的護士或醫生。





如何預防腹膜炎和導管出口處發炎？

以下是預防導管出口處和隧道發炎的方法：

- **天天洗澡**＝這是保護皮膚，特別是導管出口處的清潔的重要方法。要依照腹膜透析護士的教導來進行淋浴及浴後的傷口護理。



- **每天更換乾淨衣物**＝包括內衣和其他衣褲。

- 要先將雙手清洗乾淨及擦乾之後，才可以執行導管出口處照護。



- **每天洗澡完後立刻執行導管出口處護理**。在腹膜透析導管周圍的皮膚以環狀方式，由內往外消毒。使用指定的清潔劑消毒。



- **請將腹膜透析導管固定好**，使用膠帶貼好，可避免腹膜透析導管被拉扯或扭轉。



- **不可以拉扯或扭轉腹膜透析導管**。



- **絕對**不要在導管出口處附近使用剪刀，一不小心就有可能會剪到導管而斷裂，因此細菌將會侵入至腹膜腔內導致腹膜炎。



請注意：

如果發生這種事情時，請馬上回透析中心求診。

- 不要在導管出口處周圍抓癢。



- 不要在導管出口處或周圍塗抹爽身粉、乳液或藥膏、酒精等。



- 不要在導管出口處繫腰帶。



- 不要泡澡。(最好是淋浴)。



請注意：

遵守護士的指導是很重要的。



預防感染合併症的檢查表

● 換液前：

- ☐ 確實關窗關門及風扇，減少人員走。
- ☐ 戴口罩(蓋滿口鼻)。
- ☐ 以洗手乳，將雙手洗乾淨。
- ☐ 以擦手紙，將雙手擦乾。
- ☐ 確實檢查透析液：
 - ★ 包裝完好
 - ★ 種類
 - ★ 濃度
 - ★ 有效期限
 - ★ 清澈與否
 - ★ 擠壓確認無漏水

● 日常生活：

- ☐ 天天洗澡
- ☐ 每天更換衣物
- ☐ 洗澡後立刻做導管護理
- ☐ 固定導管
- ☐ 不可拉扯扭轉導管
- ☐ 不在出口處抓癢
- ☐ 不隨意塗藥膏
- ☐ 不在導管出口處繫腰帶
- ☐ 不要泡澡



系列三

居家生活





單元十

居家生活注意事項

這一節將解答以下問題

回家後要準備什麼用物？

家中環境的準備

透析液的儲存

廢棄物的處理

透析液送貨注意事項

腹膜透析國內外旅遊送貨須知



回家後要準備什麼用物？

為了讓您在家中進行透析更無慮，您需要準備的物品有

身體評估器材

- ☐ 體重計
- ☐ 血壓計
- ☐ 體溫計
- ☐ 血糖機
(糖尿病患者)

換液相關用品

- ☐ 電毯
- ☐ 洗手乳
- ☐ 擦手紙
- ☐ 酒精噴槍
- ☐ 小白夾
- ☐ 磅秤或吊秤
- ☐ 口罩

導管護理用品

- ☐ 優碘藥水
- ☐ 生理食鹽水
- ☐ 人工肛門袋
- ☐ 膠帶
- ☐ 無菌的棉籤、紗布
- ☐ Y型紗布
- ☐ 腹膜透析導管固定帶

家中的環境準備

在家中選擇一個密閉的房間，作為換液的場所。房間內最好有衛浴設備，以利洗手及引流出透析液的處理。房間內準備一的無雜物堆積的桌子及椅子，並且在離坐椅60～90公分高的位置，設立一個穩固的掛勾(至少承重5公斤)或是點滴架。以利換液的進行。家中有飼養寵物的腎友，在換液的房間內，應禁止寵物的進入，以減少細菌的流動。

透析液的儲存

建議的透析液儲存環境:

- ◎存放於室溫、乾淨、避免陽光直射、通風避免潮濕的環境(避免放置於窗下)。
- ◎儘可能將透析液集中置放，並將有效日期較近的放置在最上面或前面，以便先行使用(可請送貨司機幫忙排列)。
- ◎儘可能將透析液置放於原包裝紙箱內，並將用完之空紙箱丟棄。
- ◎紙箱疊放高度以五箱為標準，最高不超過六箱，以利拿取，及避免紙箱變形。

請注意：

胺基酸藥水的儲存要避光，絕對避免太陽直射，並且在開箱後，未使用完之前，將透析液置放於紙箱內，並且將紙箱封口蓋好。



外出時透析液的儲存

依不同的藥水加以說明如下

● 葡萄糖透析液與類澱粉透析液(愛多尼爾透析液)

以室溫太陽不直射為主。夏天氣溫高，開車旅遊時，不建議將透析液置放於後車廂內，以免溫度太高。

● 胺基酸透析液

攜帶胺基酸藥水外出時，仍建議使用紙箱，或是不透光的提袋來保存。以室溫不直射太陽為主。

廢棄物的處理

正常腹膜透析引流液，經秤重及檢查無誤後，以剪刀剪破引流袋，將引流液倒入馬桶沖走。廢棄管組屬於一般性廢棄物，與家中垃圾一同封好，交由清潔隊清運。

透析液送貨注意事項

首次訂貨

出院前百特公司會依醫院處方，將您所需的透析液及配件送至您指定的地點，為了確保透析治療的效果，請依照醫囑使用。首次送貨，客服人員會向您解釋送貨相關細節。

定期訂貨

當您每月到醫院回診時，醫護人員會依據您的治療狀況，開立新的處方，百特公司將依此處方安排送貨。在送貨的前1～2天，客服人員會通知您送貨時間。

颱風天之送貨

颱風預報期間，客服人員會針對可能受颱風影響之腎友，電話詢問腎友家中庫存量，如庫存量不足，將依醫囑提早安排送貨。

因颱風停止上班縣市或交通中斷區域，順延送貨到颱風過後第一個上班日。若於颱風期間發現庫存不足或藥水遭到沖毀或損壞，請先與護理人員聯絡。

偏遠地區之送貨

位處特殊偏遠地區的腎友，百特公司會提早與您約定送貨日，請腎友留意家中的庫存量，如有不足的情形，請即刻與護士及客服人員聯絡，以便及早安排送貨事宜。

送貨與簽收

送貨前，百特公司會主動與您連繫，並確定送貨日期，請您在家中等候透析液的送達。透析液送達後，司機會將透析液搬到您指定的房間，分類整齊排列，並將家中餘量排放在易取處，以方便您優先取用。

● 收到貨品後請您務必與司機核對下列事項：

- ◎透析液的種類、濃度、及容量是否正確。
- ◎透析液及配件的數量是否正確。
- ◎透析液及配件的有效期限是否過期。
- ◎透析液及配件的包裝是否破損。

如有任何問題，當場請與百特公司客服人員_____聯絡，電話
0800-231-611分機_____

清點無誤之後，請於送貨單上簽下您的大名與日期，若是家屬代簽，請於大名後寫下“代”字，以便核對與確認。

● 其它送貨注意事項

1. 百特公司的透析藥水送貨為免費服務；但無特殊原因之緊急送貨、指定時間送貨(如10：00～11：00到貨)及夜間送貨，腎友必須支付額外產生之費用。
2. 送貨期間，請在家中等候，如有事外出，請通知客服人員聯絡方式，以免透析藥水送達時無人收取。
3. 腎友搬家、送貨地址、或電話號碼更改等等，請立即通知護士小姐及本公司客服專員，以利送貨。
4. 如打開包裝後，發現透析液或其他配件有損壞時，請立即與客服人員聯繫，客服人員會詢問損壞產品相關的情形(品名、數量、批號、及損壞原因等)。請依客服人員指示，處理損壞的產品，我們將迅速為您做更換。

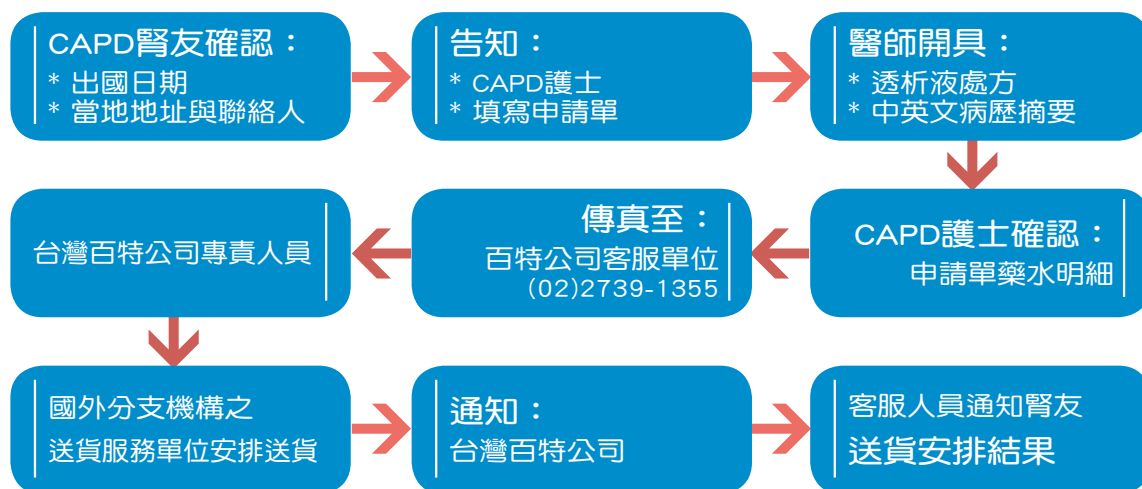


腹膜透析腎友國內外旅遊送貨須知

● 國內旅遊送貨須知

國內旅遊時，請於出發前兩週告知百特公司，將貨送至您的臨時住處。請於告知：到達日期、送貨地點、貨品品項及數量、聯絡與簽收人及其電話。

● 海外旅遊訂貨須知



安排送貨所需作業時間

1. 韓國—2星期。
2. 新加坡、馬來西亞、日本、美國、瓜地馬拉、以色列、南非、瑞士、越南—3星期(註：日本琉球及美國夏威夷需一個月)。
3. 芬蘭、紐西蘭、西班牙、土耳其—1.5個月。
4. 菲律賓—1~3個月。
5. ECEMEA—2~3個月。(ECEMEA國家請詳見後面歐洲國家列表)
6. 除上述地點外，均需一個月作業時間。(大陸送貨如遇國定假期則需延後，第一次去的腎友，需加3個工作天)

目前提供配送的國家

1. 亞洲：大陸、香港/澳門、新加坡、馬來西亞(沙巴須自付運費)、泰國(含普吉島)、菲律賓、印度、日本、韓國、土耳其、以色列、印尼、越南、汶萊等。另孟加拉、尼泊爾由印度負責配送。
2. 美洲：美國、加拿大、阿根廷、玻利維亞、巴拉圭、烏拉圭、巴西、智利、哥倫比亞、墨西哥、玻多黎哥、委內瑞拉、瓜地馬拉、秘魯。
3. 歐洲：奧地利、瑞士、比利時、丹麥、法國、德國、希臘、荷蘭、愛爾蘭、英

國、西班牙、義大利、ECEMEA(匈牙利、波蘭、俄羅斯、黎巴嫩、馬爾他、摩洛哥、沙烏地阿拉伯、斯洛伐克、突尼西亞、阿爾及利亞)、葡萄牙、瑞典、盧森堡、芬蘭、挪威、捷克。

4. **大洋洲**：澳洲、紐西蘭。太平洋島國需自付運費。

5. **非洲**：南非、埃及。

注意事項

1. 在事先安排及連絡下，百特公司將提供免費的海外運貨。但是不在配送範圍的區域及產品，將無法提供海外配送服務。
2. 因配合海外送貨的聯繫作業，腎友需預先告知行程，若因時間急迫或其他因素需緊急送貨或空運，則腎友需自行負擔運費。
3. 海外送貨之產品以旅遊當地百特公司供應的貨品為主，且數量必須成箱。
4. 若腎友因個人因素無法前往，而透析藥水已送出，則腎友仍須負擔透析液用量(百特仍依實際送貨量於月底與醫院結算)。

腎友應配合事項

1. 除前往香港、新加坡、馬來西亞、泰國、菲律賓、印度、日本、韓國外，腎友務必攜帶藍色管夾。
2. 腎友應告知：希望送貨日期及確切停留時間(到達及離開日期)、送貨地址、指定收件人姓名、電話(飯店請加註團名、團號或訂房姓名)。
3. 使用全自動腹膜透析(APD)之腎友，需注意當地國之電壓。但因長途運送，機器常因碰撞而受損且國外無法提供維修服務，因此，建議腎友出國時改為連續性可活動式腹膜透析(CAPD)治療。
4. 在大陸地區所須使用的相關配件，APD管組及小白帽可供應，其餘均須自行攜帶。
5. 腎友最好能隨身自備一～二袋藥水，以備班機誤點或接泊發生問題時使用。
6. 國外旅遊請攜帶中英文病例摘要，以備不時之需。百特公司可提供當地之透析中心資訊。
7. 因美方規定，前往美國之腎友，訂貨時須附上處方說明。
8. 在國外剩餘透析液，請腎友自行處理，如將透析液漏掉，然後將空袋丟棄在垃圾桶內，或設法自行帶回(建議少量且須有英文病歷)。





單元十一

運動

這一節將解答以下問題

可不可以做運動？

什麼樣的運動適合您？

運動的注意事項



可不可以做運動？

運動對於腹膜透析患者是很重要的，運動的好處包括：

- 1、改善身體功能，增加心肺功能。
- 2、幫助血壓的控制。
- 3、強化骨骼，增加肌肉力量。
- 4、降低膽固醇及三酸甘油脂。
- 5、改善睡眠品質。
- 6、維持適當體重。



什麼樣的運動適合您？

運動可以分為有氧運動及無氧運動，無氧運動屬於局部的肌肉張力的鍛鍊如舉重。有氧運動可以幫助心肺功能的改善，及加速新陳代謝，適建議的運動方式。適合腹膜透析患者的有氧運動包括了走路、健行、爬樓梯、爬山、固定式腳踏車、划船、滑雪、外丹功、游泳和不須跳躍的有氧舞蹈（如韻律操）等運動。選擇自己



喜歡的運動與護理人員討論施行方法。游泳為很好的有氧運動，建議施行。腹膜透析患者因透析導管的原因，游泳前請先與護理人員討論導管的照顧方式。

運動的注意事項

運動前的暖身運動是很重要的，可以增加身體的柔軟度，且減少運動的傷害，絕對不可以忽略。每次運動的時間應持續30分鐘，才會達到運動的效果。運動的強度應該以有點累，但可以接受的範圍為主，運動時可以和別人聊天，則代表運動強度適中。運動應該要持之以恆，每週三次每次30分鐘的運動，會比每週一次每次2小時的效果佳。有心血管疾病的患者，一定要與醫護人員討論運動的注意事項，才能安心的進行運動。

運動的注意事項

- ▲ 腹膜透析患者應避免選擇激烈競爭的運動，且應避免腹部受撞擊，或是急速增加腹壓的運動，如橄欖球、拳擊、搏擊、仰臥起坐、呼拉圈等等。
- ▲ 避免飯後立即運動。
- ▲ 穿著舒適的衣物做運動，鞋子的選擇也是很重要的，可以有效的避免意外發生。
- ▲ 戶外活動時應注意天候變化，天冷時，小心保暖，酷熱時，小心中暑。應避開天候急促變化的清晨或是日正當中。
- ▲ 身體不適、血糖控制不佳、透析狀況不佳，不要勉強運動。
- ▲ 運動要循序漸進、量力而為。
- ▲ 運動時，如有頭暈、感到喘、感到明顯的心跳加快、冒冷汗、臉色蒼白、噁心、胸悶、胸痛、疲倦無力等情況，應立即停止並休息，必要時應及早求診。
- ▲ 可與家人或朋友一起運動，結伴同行既增加樂趣又可互相鼓勵和照顧。
- ▲ 運動完畢，要做緩和的伸展運動，以舒緩緊張的肌肉，及平復急促的呼吸，使身體逐漸回復靜止的狀態。



(急速增加腹壓且有腹部受撞擊的運動，不建議採用)



單元十二

性生活

這一節將解答以下問題

可不可以進行性生活？

性生活時要注意什麼？

做腹膜透析後有無生育能力？



可不可以進行性生活？

在身體狀況慢慢恢復之後，體力變好了，胃口也變好了，心情也適應了。一切步入正常的軌道中，親密關係可不可以回復也成了腎友們的疑問。腹膜透析治療中，親密關係是被允許的。

性生活時要注意什麼？

腎友在進行親密關係時的注意事項：

1. 身體狀況的評估。精神好，體力允許，腎友與伴侶也有意願。
2. 避免拉扯導管。以膠布及衣物適當的固定透析導管，並以情趣的衣物掩蓋，可以避免拉扯，且增加情趣。
3. 女性腎友要避開月經週期。可使用一些潤滑劑，如KY凝膠，增加親密關係的進行，減少不適。但不建議使用任何偏方。
4. 男性腎友如有勃起困難時，不可自行服用或塗抹壯陽藥物，可尋求醫師協助，在藥物的處方進行調整、改善問題。
5. 溫柔的撫觸及前戲，可以增加親密關係的進行。
6. 良好的衛生習慣可以避免感染。
7. 可以採用不增加腹壓的體位。（如附圖）

鼓勵伴侶參與腹膜透析的治療，增加對治療的認識，且良好的溝通、溫柔的撫觸、與伴侶的體諒是性生活成功的最大因素。

■ 男女病人均適合的姿勢



■ 男女病人均適合的姿勢



■ 男女病人均適合的姿勢



做腹膜透析後有無生育能力？

在台灣腹膜透析男性腎友，在配偶的配合下，仍有傳宗接代的喜訊。女性的腹膜透析腎友，也有成功的案例。適量的透析，洗的好才能“做人”。

系列三

緊急事故的處理





單元十三

緊急事故的處理

這一節將解答以下問題

引流出淺紅色或紅色的透析液時，如何處理？

引流出深黃色的透析液但不渾濁，如何處理？

消毒過的無菌管組受到汙染時，如何處理？

換液時發生滲漏，如何處理？

透析液無法引流出腹腔時，如何處理？

透析液無法注入腹腔時，如何處理？

引流出的透析液中有纖維蛋白，如何處理？

引流出的透析液是混濁的，如何處理？

透析液從導管出口處流出，如何處理？

在送貨前，透析液和小白帽已經用完，如何處理？

發生暈眩不適、血壓偏低時，如何處理？

發生血壓偏高時，如何處理？

肚子痛，如何處理？

發燒了，如何處理？

有頭痛症狀，如何處理？

腳踝出現水腫，如何處理？

出現呼吸困難，如何處理？

感到肩膀疼痛時，如何處理？

的傷口周圍疼痛，如何處理？

發生腹瀉和嘔吐，如何處理？

注入透析後，發生肚臍凸出，腹股溝腫脹或陰囊積水，如何處理？

引流出淺紅色或紅色的透析液時，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 月經來潮或排卵期。	約1~2天會自然消失。
▶ 曾經提過重物，劇烈運動或碰撞造成微血管破裂。	避免提起重物，停止劇烈運動，症狀連續2天未見改善則，則與腹膜透析小組聯絡，返院處理。



引流出深黃色的透析液但不渾濁，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 溶液停留在腹膜腔內較長時間，例如早上第一次換液袋所引流出來的透析液。	這不須要擔心，仔細檢查其清澈度，若無法分辨則帶回透析中心檢驗。
▶ 藥物 (B-complex, Rifanping)	這不須要擔心，仔細檢查其清澈度，若無法分辨則帶回透析中心檢驗。





消毒過的無菌管組受到汙染時，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 觸摸到雙聯袋管組的接頭或是雙聯袋的綠色拉環掉落。	整袋藥水丟棄不使用。
▶ 迷你輸液管組接頭被汙染了。	將迷你輸液管組開關關上，以新的小白帽，蓋上5分鐘而後再行換液。
▶ 消毒過的小白帽汙染了。	更換一個新的小白帽。

請注意：

若遇到下列情形，一定不要使用：

- * 腹膜透析液袋內有雜質、破損、綠色拉環斷裂、過期、或綠色拉環脫落。
- * 任何一個小白帽若出現下列情形一定要丟棄：
 - ☆ 已經被打開或已被撕開。
 - ☆ 在小白帽內的海綿已經乾了，或是沒有優碘液。
 - ☆ 已過有效日期。

更換新的配件

- * 如果你不能確認產品是否消毒過或是被汙染了，那就請換一套新的配件，重新進行換液。

換液時發生滲漏，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 雙聯袋的任何一個部分受到破損。	◎ 引流時發現，立即將引流管夾夾住，套上新的迷你帽，更換新的腹膜透析液。 ◎ 注入時發現，立即將管夾夾住，套上新的迷你帽，與腹膜透析小組聯絡以進一步處理。
▶ 迷你輸液管組有損壞。	馬上扣緊迷你輸液管組上的開關，並盡量在靠近鈦金屬接頭處的管路上，夾上小白或反摺導管避免漏水，避免導管出口處受傷，並立刻與腹膜透析小組聯絡，護士會更換新的迷你輸液管組。
▶ 鈦金屬接頭和迷你輸液管組鬆脫。	立即栓緊鈦金屬接頭，並以無菌紗布包好，在靠近導管出口處的腹膜透析導管上，夾上小白夾，或反摺導管避免漏水，立即聯絡腹膜透析小組，返院更換輸液管。



透析液無法引流出腹腔時，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 腹膜透析導管或迷你輸液管扭曲，或折疊起來。	由出口處沿著引流管路一一檢查，是否有摺疊、扭曲或關閉未開。
▶ 腹膜透析導管移位。	更換姿勢(身體左右晃 或做踮腳尖的動作)如果問題仍無法解決，聯絡腹膜透析小組協助。
▶ 纖維蛋白導致導管阻塞。	聯絡腹膜透析小組協助。



透析液無法注入腹腔時，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 沒有打開注入管路管夾。	檢查注入管路所有管夾，重新打開注入管路之管夾。
▶ 沒有折斷綠色出口塞。	即使是已經連接上輸液管組，可以折斷綠色出口塞。
▶ 沒有打開迷你輸液管組的開關。	確定注入管夾有開、綠色出口塞已折斷。重新打開迷你輸液管組的開關。（如果問題仍未改善，即刻前往透析中心）



引流出的透析液中有纖維蛋白，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 自然現象或腹膜炎期間。	觀察注入及引流時間是否有延長，若透析過程延長即刻前往腹膜透析中心處理。 在腹膜炎期間則需在透析液中加入抗凝劑(肝素)使用。
▶ 透析液的溫度不當。	在加熱透析液時，要檢查溫度是否合宜。



(纖維蛋白透析液)



(混濁纖維蛋白透析液)

引流出的透析液是混濁的，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 腹膜炎。	立即與腹膜透析小組聯絡，保留第一袋的混濁透析液，趕緊帶到醫院，以便採取樣本進行檢驗分析找出病菌，並配合醫師處方用藥治療。



(混濁的透析液)

請注意！
千萬不可以自行亂服藥。

透析液從導管出口處流出，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 導管出口處未完全癒合或腹膜透析導管破裂。	引流出腹腔的透析液，不要再灌入透析液，檢查引流液是否有清澈，先使用消毒過的紗布覆蓋導管出口處，立即與腹膜透析小組聯絡。





在送貨前，透析液和小白帽已經用完，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
► 送貨日延後、家中庫存量不足。	請盡早通知護理人員與百特公司協調送貨日。清點每一次所送達腹膜透析液和小白帽的數量都是正確。

發生暈眩不適、血壓偏低時，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
► 脫水太多了。	檢查體重是否低於標準體重，臥床休息，增加水分及鹽分的攝取，並停用高濃度透析液。
► 降血壓藥過量。	與醫師討論調整藥物劑量。

發生血壓偏高時，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
► 水分攝取太多。	限制水分，鹽分攝取，使用高濃度透析液，並測量血壓。
► 未按時服用降血壓藥。	按時服用降血壓藥。
► 失眠、情緒激動。	臥床休息並測量血壓。



肚子痛，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 腹膜炎。	先檢視引流袋內的透析液是否混濁，若是則按照腹膜炎的處理方式，如果沒有混濁，但有發燒症狀時，也請到腹膜透析中心求診。
▶ 在引流結束時，腹腔已經沒有透析液，因為虹吸原理，而刺激到附近的器官。	減低引流的速度，不要完全引流放到空。
▶ 便秘。	與你的營養師討論最適合的飲食；與醫師討論是否需要服用軟便劑。
▶ 個人體質而異，於灌入透析液時，因透析液的酸鹼度偏酸刺激之故。	減緩灌入的速度，必要時依照醫囑加入碳酸鈉於透析液中，以減緩疼痛的不適感。



發燒了，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 腹膜炎。	先檢視引流袋內的透析液是否混濁，若是，則按照腹膜炎的處理方式。
▶ 傷風感冒或尿道感染引起。	確定導管出口處和腹膜都沒有發炎的症狀時，則有可能是傷風感冒、尿道感染、或其他的感染，因此須回到腹膜透析中心接受正確的治療。



有頭痛症狀，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 血壓過高。	先檢視有無水腫，測量目前的血壓，與護理人員聯絡，告知目前的症狀，必要時回腹膜透析中心作處理。
▶ 其他原因引發。	如血壓正常，且無水腫情形，狀況持續未改善時需就醫。



腳踝出現水腫，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 你有太多的水分堆積在體內（攝取過多的水分、或脫水效果下降）	檢查體重及血壓、脫水量，如果都很高時要： ● 檢查導管的功能是否正常。 ● 減少及水份的攝取。 ● 使用高濃度的透析液，或是澱粉類多醣透析液。 ● 回腹膜透析中心作飲食及透析處方的調整。



出現呼吸困難，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 有太多的水分堆積在體內。（攝取過多的水分或脫水效果下降）	先評估血壓、體重及水腫狀況，確定為水腫，則以高濃度透析液脫水，限水及限鈉的攝取。無法評估，則立刻到急診室就醫。
▶ 其他原因引起呼吸困難。	評估血壓、體重及水腫狀況，無法判斷時，立即就醫。





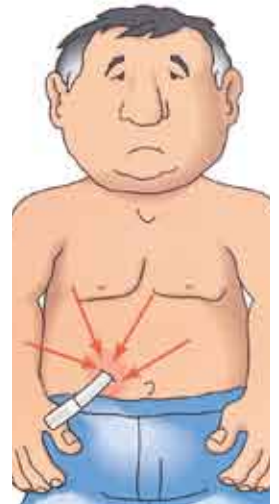
感到肩膀疼痛，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 未排除管組內的空氣。	確實做到排氣的步驟，在打開迷你輸液管組前，再確認管內已排氣完成。
▶ 其他原因造成。	如果疼痛持續加劇，請就醫。



的傷口周圍疼痛，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 導管出口處受到感染。	檢查導管出口處是否發紅腫、痛、流膿、碰傷，請到透析中心去作正確的治療。並增加導管出口照護的次數。
▶ 導管出口處受到拉扯。	可使用腹膜透析導管固定帶，加強導管的固定，並增加導管出口照護的次數，若有發炎的症狀出現，需回腹膜透析中心處理。
▶ 腹膜透析導管的隧道內發炎。	觸壓腹膜透析導管隧道處，如果有紅腫的症狀，請儘快到透析中心檢查。





發生腹瀉和嘔吐，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 腹膜炎。	先檢視引流袋內的透析液是否混濁，若是，則按照腹膜炎的處理方式，若沒有也要回醫院治療，預防腹膜炎的發生。
▶ 吃壞東西。	如果發生嘔吐及腹瀉，立即到腹膜透析中心檢查治療。
▶ 未依照透析處方，自行減少換液次數。	與護理人員討論無法按時換液原因，尋求解決方法，並了解目前檢查報告。應依照所指示的透析處方。

注入透析後，發生肚臍凸出，腹股溝腫脹或陰囊積水，如何處理？

可能導致的因素	如何處理
▶ 疝氣。	與腹膜透析小組聯絡，避免提重物，依醫囑改變處方。

索引

緊急狀況

頁數

水腫	23,69
出口處感染	43
血性透析液(紅色透析液)	61
肚子痛	67
低血壓	66
呼吸困難	69
疝氣	71
肩膀疼痛	70
便秘	67
高血壓	66
深黃色透析液	61
透析液由出口處流出	65
透析液滲漏	63
透析液混濁	65
透析不足	38
無法注入	64
無法引流	63
發燒	68
腹膜炎	41,65
腹瀉	71
管組污染	62
嘔吐	71
隧道感染	43
頭痛	68
傷口周圍疼痛	70
纖維蛋白	64

產品問題

配件不夠	66
庫存量不足	66
透析液保存	49
颱風天送貨	50

飲食問題

高鈉食物	27
高磷食物	29,30

送貨問題

海外旅遊	53
國內旅遊	52

自費購買

腹膜透析相關產品



人工肛門袋

單價：大240元/包 小200元/包
每包30張



彈性固定腰帶

寬度8公分 單價：110元/條
長度分為 L、M、S



迷你帽 Mini Cap
貨號：SPC4466

單價：每個15元



藍色管夾 Clamp
貨號：5C4527

單價：每個43元

送貨方式：

1. 隨藥水送貨(免運費)，請腎友於出貨前10天郵政劃撥。
2. 郵寄：請附上郵資40元/包(件)，80元/2包(件)或以上，預計7天內到貨。

郵政劃撥：戶名：百特醫療產品股份有限公司，帳號：13700425
(請註明腎友姓名、所屬醫院及產品名稱和數量)

訂貨服務專線：(02)2378-0686；0800-231-611 傳真：(02)2739-1355



居家照護 · 盡在百特

Baxter

百特醫療產品股份有限公司

電話：(02)2378-5000

地址：106台北市敦化南路二段216號15樓

腹膜透析專屬網站：<http://www.capd.com.tw>

2005.Mar.2000pcs