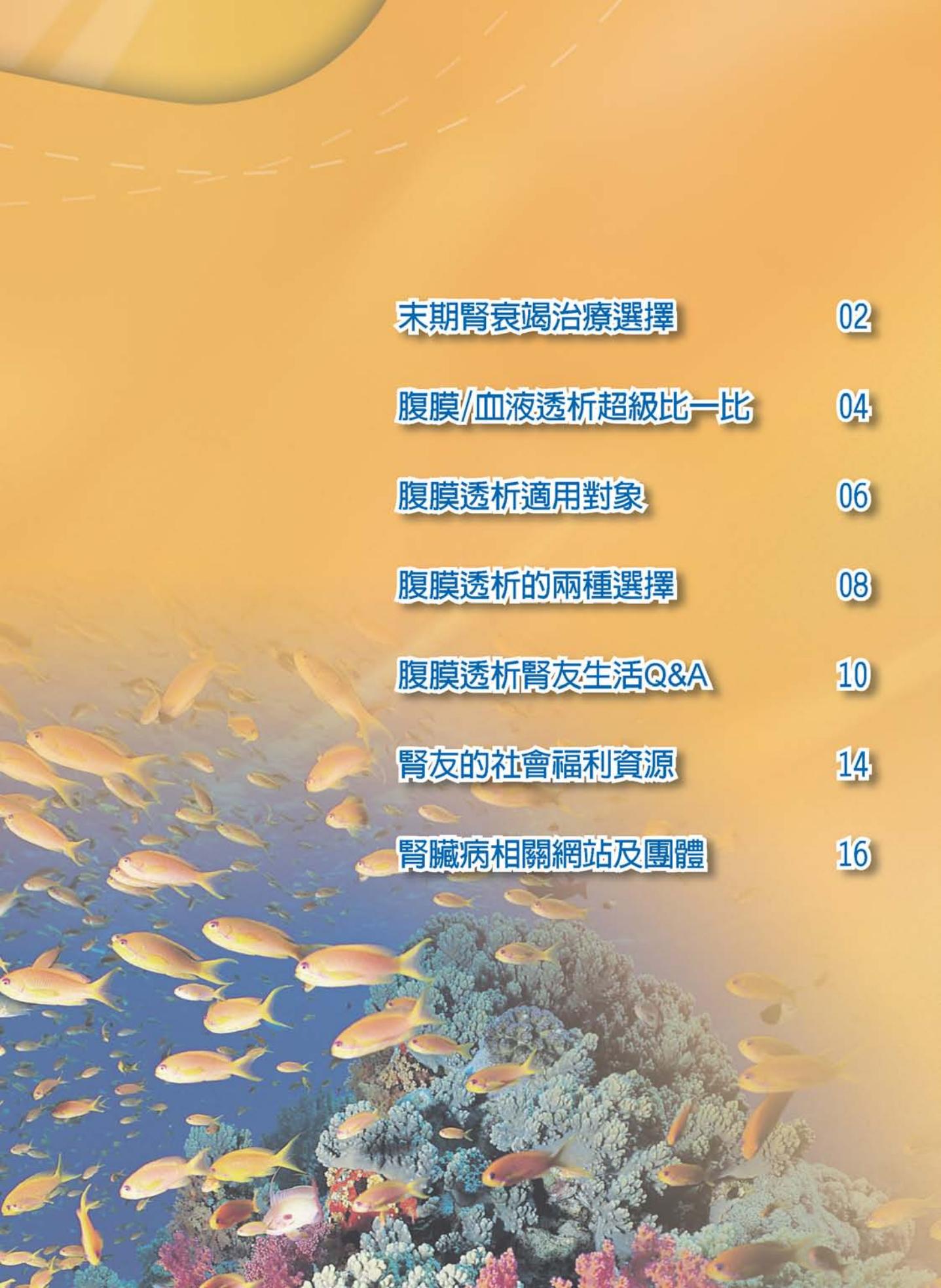


DERITONEAL DIALYSIS

認識居家腹膜透析

认识居家腹膜透析





末期腎衰竭治療選擇	02
腹膜/血液透析超級比一比	04
腹膜透析適用對象	06
腹膜透析的兩種選擇	08
腹膜透析腎友生活Q&A	10
腎友的社會福利資源	14
腎臟病相關網站及團體	16

慎選治療腎 腎在愉快

再造「腎」機 · 柳暗花明

◎末期腎衰竭治療選擇

對於末期腎衰竭的治療方式，除了腎臟移植外，還有腹膜透析與血液透析兩種方式，以維持身體機能的正常運作。

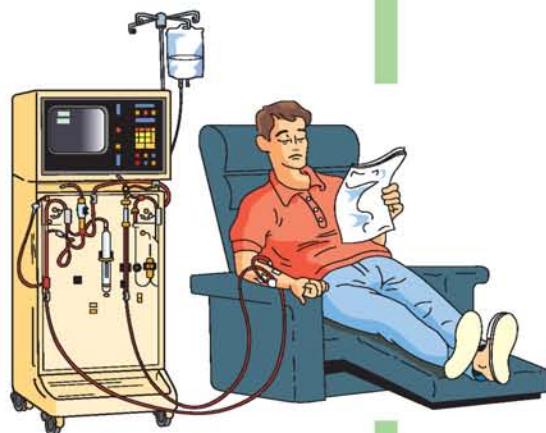


腎臟移植(換腎)

腎臟移植(換腎)是將捐贈者的腎臟移植到受贈者骨盆腔內，而原有的腎臟將不會摘除，但會逐漸萎縮。換腎後，可以不需要進行透析。但是必須終身使用抗排斥藥物(免疫抑制劑)，以避免排斥作用。

血液透析

血液透析俗稱「洗血」。主要應用體外循環及人工腎臟進行血液淨化。以外科手術建立動靜脈瘻管，在治療時扎入兩根針管，一根針將血液抽出體外進行血液淨化，一根針將淨化後的血液注入體內，但需要每週三次到醫院接受治療。



腹膜透析

腹膜透析是利用人體腹膜進行血液淨化，俗稱「洗肚子」。在腹腔內植入永久性軟管，經換液程序，將體內含有廢物的透析液引流出來，再注入新鮮透析液。可依個人作息，每日彈性執行3~5次換液。



由於技術的更新與進步，目前腹膜透析治療效果與血液透析一樣。腹膜透析特別適合計畫換腎的腎友，用以維持穩定的生理狀況。

腹膜透析的另一優勢是適合需要工作的腎友，只要每天自己執行換液動作，不需要每隔一天上醫院報到，讓洗腎融入生活與工作之中，因此腎友將有較多的時間安排自己的工作、生活甚至出國旅行。



慎選治療腎 透析任愉快

透析有兩種 · 腹膜透析好處多

◎腹膜/血液透析超級比一比

特性	腹膜透析	血液透析
透析通路	腹膜透析導管	動靜脈瘻管
透析方法	經導管注入透析液，留置腹腔4~6小時以淨化血液，之後將透析液引流出，再注入一袋新鮮透析液。	在動靜脈瘻管上扎入兩根針管，一根針將血液抽出體外進行血液淨化，另一根針將淨化後的血液送回體內。
透析進行時間	每日執行3~5次換液，24小時持續進行透析。	每週執行3次，每次治療時間為4~5小時。
透析場所	住家、工作地或任何清潔的場所。	醫院血液透析室
治療執行者	自己或照顧者	護理人員
治療時間表	依個人作息彈性調整	依照醫院指定的時間
飲食控制	不限鉀、水份(嚴重高血壓和水腫除外)適度限糖、鼓勵高蛋白質(1.2~1.5公克/公斤)。	限定鉀、磷、鹽和水份，蛋白質適度(1.0~1.2公克/公斤)。

特性	腹膜透析	血液透析
感染的可能	腹膜炎、導管出口感染	血液感染、B/C肝炎、瘻管發炎
血壓控制	持續緩慢脫水，血壓平穩。	兩天透析一次，一般透析前血壓偏高，但透析後血壓偏低。
貧血控制	無血液流失機會，貧血程度較低。	有血液流失機會，故較嚴重。
治療時 適應狀況	不須扎針，水份與毒素持續平穩地被移除，故較無痛苦或不適。	有扎針之苦，且因水份與毒素快速被移除，較易產生透析後不平衡症候群(噁心、嘔吐、痙攣、頭痛、高/低血壓)。

◎洗腎DIY—居家腹膜透析優勢

- 保護殘餘腎功能(維持排尿量)
- 血壓控制穩定，減少對心臟的負擔
- 飲食限制較少
- 貧血程度較不嚴重
- 降低經由血液感染的危險(例如B型肝炎、愛滋病等)
- 每月只需返院回診1~2次，擁有較好的生活品質





居家腹膜透析 · 腎友優質首選

◎ 腹膜透析適用對象

目前全球約有十四至十五萬末期腎衰竭患者選擇腹膜透析，由於它是一種在家裡自行操作的治療方式，所以被稱為「居家透析」或「洗腎DIY」。

只要有意願，經醫師評估後的任何腎友，都可接受腹膜透析。



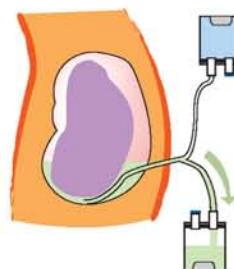
◎居家腹膜透析換液三步驟

腹膜透析是一周七天，一天二十四小時，持續進行的溫和透析治療方式。首先由外科醫生將永久性腹膜透析導管植入腹腔內，做為透析液進出腹腔的通路。藉由這條導管，以便讓透析液注入或引流出腹腔，達到排除體內的代謝廢物和多餘水份，以維持穩定的生理狀態。

每次換液包括右列三個步驟：

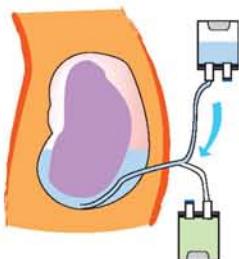
引流

雙聯袋換液管組與身上輸液管連接後，將引流空袋放低，藉助重力原理，自然引流腹腔內液體，約10~15分鐘即可完成。



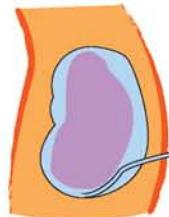
注入

引流完畢後，立即將新鮮透析液注入腹腔內，約10分鐘內完成。



留置

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，行動自如，可以做自己想做的事。



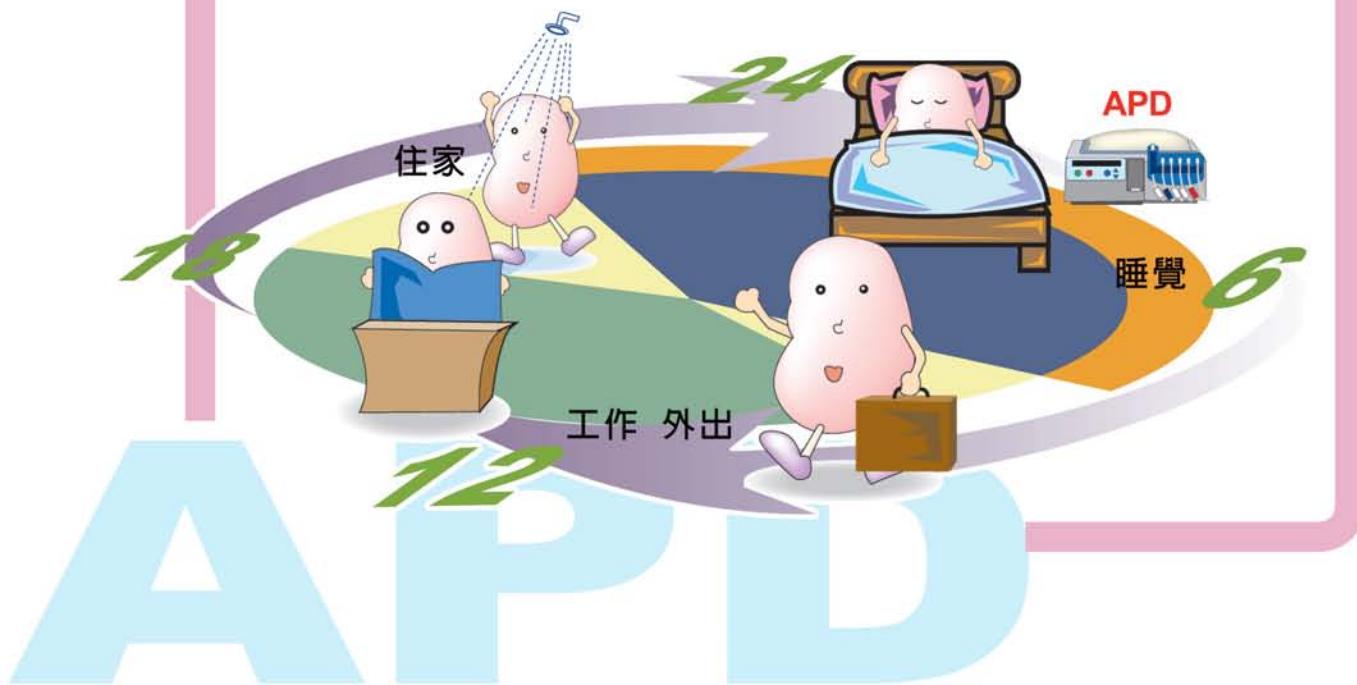
腹膜透析雙響炮 · 異曲同工

◎ 腹膜透析的兩種選擇

1. 全自動腹膜透析(簡稱APD)

在夜間休息或睡眠時，藉由「桌上型全自動腹膜透析機」連續執行多次換液程序。只要在睡前將身上的管子連接上機器的管路，依螢幕指示操作，機器會依照所設定的處方，自動執行換液程序，歷時約8~10小時。隔日早晨睡醒時，機器已自動完成療程，腎友只須將身上的管子與機器上的管路分離即可。

全自動腹膜透析一般利用晚上就寢前連接機器進行透析治療，白天可以不必或只做一次的換液，所以非常適合工作忙碌、生活型態較活躍或白天無法執行多次換液的腎友。



CAPD



2. 連續可活動式腹膜透析(簡稱CAPD)

這是一種利用簡單的換液技術，將新鮮透析液注入腹腔，並留置4~6小時，以進行血液淨化和多餘水份移除的治療方式。留置期後，進行換液，將含有代謝廢物的透析液引流出體外，再注入一袋新鮮透析液。一次的換液，歷時約20~30分鐘，每日要執行3~5次的換液。如此，透析治療就可以周而復始的持續進行。

CAPD換液時間，通常可利用三餐前後和睡覺前進行，並可依作息時間調整，彈性地在合適的地方執行換液。

慎選治療腎 腎在愉快

負擔減重 · 健康加分

◎腹膜透析腎友生活Q&A

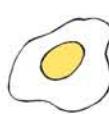
Q 在日常飲食中，我應該注意哪些營養的攝取？

A 1. 控制水份：

健康的腎臟會排除多餘的水份來維持體內的平衡，當有慢性腎衰竭時，腎臟無法排除多餘的水份，過多水份會累積在體內導致積水。因此，必須要適當控制水份攝取量。

2. 增加攝取量：

- 高蛋白質食物



雞蛋



牛排



雞肉



牛奶

每天建議攝取量(克)=體重(公斤)×1.2(或1.5)公克

- 高纖維食物



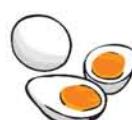
水果



蔬菜

3. 降低攝取量：

- 高磷或高鈉的食物
- 注意鹽份和水份的攝取
- 限制糖份和脂肪的攝取



鴨蛋黃



核桃



火腿



乳酪



奶精



花生

Q 我適不適合做運動？需要注意那些事情？

A 運動有益健康，對腹膜透析的腎友更形重要。特別是有氧運動可幫助改善心肺功能、加速新陳代謝，最適合腹膜透析腎友。

1. 適合的運動

- 走路、健行、爬樓梯、爬山(步道)
- 外丹功(氣功)、划船、固定式健身腳踏車
- 不需跳躍的有氧舞蹈(如韻律操)



2. 運動注意事項

- 先暖身，增加柔軟度、減少運動傷害。
- 每次運動應持續30分鐘，才能達到運動效果。
- 運動強度應該「有點累、但可以接受」，如果運動時可與人聊天，表示強度適中。
- 運動應持之以恆。每週三次、每次30分鐘，會比一週一次、每次2小時效果佳。
- 選擇自己喜歡的運動，與護理人員討論施行方法，特別是有心血管疾病，一定要事先與護理人員討論運動的注意事項。

慎選治療 腎在愉快

腎虧非理虧 · 性趣可保鮮

Q 我可不可以擁有性生活？我還可以生小孩嗎？

A 親密關係在腹膜透析治療中，是被允許的。

另外，鼓勵伴侶參與腹膜透析，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。

腹膜透析男性腎友，在配偶的配合下，仍可傳出傳宗接代的喜訊；女性腹膜透析腎友，亦有成功的案例。適量的透析，洗得好，才能「做人」。



◎性生活注意事項：

- ♥ 身體狀況的評估。精神好、體力允許，腎友與伴侶互有意願。
- ♥ 避免拉扯導管。以膠布或導管固定帶適當的固定透析導管，可以避免拉扯。
- ♥ 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。
- ♥ 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，在藥物的處方經行調整、改善問題。
- ♥ 溫柔的撫觸及前戲，可以增加親密關係的進行。
- ♥ 良好的衛生習慣可以避免感染。
- ♥ 可以採用不增加腹壓的體位。



慎選治療 腎任愉快

負擔減重 · 生活加分

◎腎友的社會福利資源

為維護身心障礙者生活、減輕生活所需的負擔，健保全額給付透析(洗腎)費用。此外，根據醫院處方，每個月按時將腹膜透析藥水送達指定地址，腎友不需額外負擔費用。且「末期腎衰竭」屬重大傷病，您至健保局申請重大傷病卡，可有免除部分負擔等費用。一旦進入透析階段，可辦理殘障手冊，享有相關社會福利措施。



其他相關福利措施，例如：生活補助、急難救助、就業輔導、綜合所得稅特別扣除額、免繳汽車使用牌照稅、搭乘公營交通工具優待、使用身心障礙者專用汽機車停車位、保留名額優先核准身心障礙者購買或承租國民住宅等等。

部分社會福利內容，依各縣市政府規定而有差異，詳細資料可電洽戶籍所在地之社會局查詢。



搭乘公營交通工具優待

重大傷病卡申請程序

檢附文件：

- 1.全民健康保險重大傷病證明申請書。
- 2.健保特約醫療院所開立之30日內診斷證明書正本。
 - 若申請書有加蓋醫師章及特約醫療院所關防者，可免送診斷證明書。
 - 慢性腎衰竭需長期透析治療的腎友，須由具台灣腎臟醫學會腎臟專科醫師開具診斷證明。
- 3.身分證或戶口名簿正反面影本。



洽辦單位：中央健康保險局各分局

或 0800-212369 · 0800-030598

身心障礙手冊申請程序

檢附文件：

- 1.身心障礙鑑定申請表。
- 2.身分證或戶口名簿正反面影本。(十二歲以下免持)
- 3.一吋半身照片三張。
- 4.本人印章。



洽辦單位：戶籍所在地區公所社會課

慎選治療 腎在愉快

腎臟病相關網站及團體

◎ 台灣腎臟醫學會

<http://www.tsn.org.tw>

◎ 衛生署健康局 健康九九衛生教育網

<http://health99.doh.gov.tw/>

◎ 腎利人生腎友互動網

<http://kidney.tsn.org.tw>

◎ 慢性腎臟病防治網

<http://ckd.tsn.org.tw>

◎ 腹膜透析專業諮詢網

<http://www.capd.com.tw>

◎ 中華民國腹膜透析腎友協會

會址：台北市建國北路2段262號3樓315室

電話（02）2517-4905

◎ 財團法人中華民國腎臟基金會

會址：台北市松江路68號10樓

電話（02）2562-2062

◎ 中華民國腎友協會

會址：桃園市宏昌11街20號1樓

電話：（03）220-7221



認識居家

