

腎臟移植照顧手冊



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

目錄

個人資料及通訊聯絡	2
腎臟移植後居家自我照顧	4
認識排斥的預防症狀與處理	5
預防感染的方法及注意事項	6
門診醫療追蹤	7
飲食營養注意事項	8
腎移植患者藥品使用注意事項	18
腎臟移植術後常用口服藥物簡介	21
自我評量(選擇題)	34
腎臟移植術後門診追蹤紀錄表	35
腎臟移植後特殊檢驗/檢查紀錄表	36



個人資料及通訊聯絡



姓名：_____ 病歷號碼：_____ 血型：_____

性別：_____ 出生年月日：_____

住址：_____

聯絡電話：_____ 手機：_____

緊急聯繫人：_____ 關係：_____

電話：_____ 手機：_____

藥物或食物過敏：_____

移植醫院：_____ / _____

移植日期：____年____月____日 主治醫師：_____

移植護理師：_____ 聯絡電話：_____

腎臟移植是末期腎臟病或透析病人的另一種治療模式，藉由移植一顆正常的腎臟，脫離透析重新回歸正常生活。手術後與醫療團隊的配合及返家日常照顧，是維持移植腎臟良好功能的方法。

這本手冊提供移植後常見注意事項說明，您的責任重點為有任何不適或疑問，不必客氣請直接與醫護人員聯繫，您的健康問題是我們關心的。



腎臟移植後居家自我照顧

一、活動與休息：

1. 移植腎臟的位置在腹腔表皮下，很容易因前方來的碰撞外力而受傷；故一定要避免下腹壓迫及碰撞的活動。
2. 術後2~3個月內暫不能提重物。
3. 移植後初期視體力可輕度活動如散步，活動量及時間由少漸增加，以不疲累為原則，移植後六個月可開始有規律的運動：如散步、慢跑、爬山等。
4. 中午安排小睡或休息，避免身心太勞累。
5. 手術後6~8週，依個別情況可回到工作崗位。
6. 避免菸酒及不必要的藥物。
7. 建議術後4-6週方能自行開車外出。
8. 外出時注意防曬，不要長時間暴露在陽光下，防止皮膚炎和皮膚癌。
9. 不建議泡湯(大眾池)及游泳避免感染，若要安排出國旅遊，請先告知醫護人員並儘量前往乾淨地區，勿前往寒冷地帶或疫區旅遊。



二、性生活與家庭計畫：

1. 手術後2個月可以恢復性生活。
2. 性生活時採保護新腎臟的體位及注意個人衛生，如：會陰部的清潔、房事前後須解小便。
3. 避孕方式採保險套為宜，移植女性不建議使用口服避孕藥及子宮避孕器。
4. 男性的生育能力無影響，移植女性預計懷孕前需與主治醫師討論評估目前器官功能及排斥藥的使用。
5. 避免多重性伴侶。

認識排斥的預防症狀與處理

一、預防排斥：

移植後的排斥在任何時間均會發生，如何預防排斥必須按時服藥，不可擅自更改劑量或停止服藥。如果排斥藥忘記吃二劑以上，一定要與醫護人員連絡安排驗血。

二、排斥症狀與處理(排斥早期症狀)：

- 1.小便量突然減少或體重突然1天增加0.5~1公斤。
- 2.發燒—體溫高於攝氏37.5度以上（耳溫）。
- 3.移植腎臟部位有疼痛、脹痛感覺。
- 4.血壓偏高。
- 5.覺得全身不適、有倦怠無力如感冒般不適症狀。

如有出現(1)症狀加上(2)~(5)中任何一項，請立即與護理師或醫師連絡。



預防感染的方法及注意事項

由於服用抗排斥藥「免疫抑制劑」使您的抵抗力比一般人容易受到外來的感染，為了預防感染，須配合以下的預防措施。

1. 避免與生病或傳染的人接觸，術後出院短期內盡量減少訪客。
2. 注意個人衛生：
 - (1)養成吃完東西，立即以煮沸之溫水漱口或刷牙。
 - (2)經常以肥皂洗手，尤其在吃東西前或接觸外面環境後。
 - (3)房間定期清潔(必要時請家人協助)，經常更換乾淨衣物，換洗衣物必須曝曬或烘乾，避免潮濕引起黴菌滋生。
 - (4)攝取足夠水份，勿憋尿，保持會陰部清潔。
3. 勿飼養家禽、寵物，注意居家周圍環境。
4. 居家環境維持清潔與通風，必要時給予定期除濕。
5. 避免食用未煮過的食物。
6. 若腹瀉持續12小時且成水便，需與醫療人員聯繫及就醫 以免影響抗排斥藥的吸收。
7. 避免出入人潮多的公共場所，必要時須戴口罩，回家後立即洗手。
8. 預防感冒：注意保暖避免受風寒，每年10月接種流感疫苗與5年一次肺炎疫苗之注射。
9. 預防外傷，身上如有小傷口需接受清潔及消毒並觀察傷口變化，必要時告知醫護人員。
10. 移植傷口應保持傷口清潔，每日觀察傷口如有紅、腫、熱、痛或滲出液，應立即返院檢查。
11. 執行農務工作時需穿戴手套及雨鞋保護。
12. 預防泌尿道感染(1)避免坐浴及使用公共浴池。(2)女性上完廁所後，衛生紙由會陰部往後擦至肛門口，不可來回擦拭。(3)足夠的飲水且不憋尿。

門診醫療追蹤

術後出院之追蹤在於維持移植腎臟的良好功能，避免腎功能退化與併發症產生，提升移植病人的生活品質。

一、門診追蹤

出院一~二個月內每週回診；出院第三個月每二週回診1次；
出院四個月後三~四週回診1次

二、追蹤項目

1. 手術出院後1~2個月，安排泌尿外科取出體內輸尿管雙J管。
2. 檢驗與檢查：血中抗排斥藥濃度、尿液、血球變化腎功能、肝功能、血脂肪、尿酸、血糖、血球等尿液檢驗及腎臟超音波、腹部超音波、骨質密度、癌症指標、胸部X光、心電圖、核子醫學檢查等。
3. 抗排斥藥劑量的調整。
4. 評估及執行飲食調整。
5. 居家自我照顧的正確性。



三、門診追蹤肌酸酐(Cr)上升處理

1. 修正生活習慣或飲食改變與水分的補充。
2. 感染的治療。
3. 必要時抗排斥用藥的調整，避免腎毒性或慢性排斥。
4. 必要時接受腎臟切片。
5. 門診追蹤時間改每週或每二週回診至肌酸酐穩定。
6. 如診斷為慢性排斥或感染必要時須住院接受治療。

飲食營養注意事項

腎臟移植術後初期飲食注意事項：

1. 低（無）菌飲食持續約3週，可與主治醫師討論依狀況延長或縮短。
2. 採高溫高壓殺菌，或冰箱內食物及外食便當先用微波殺菌強波2分鐘再食用。
3. 避免任何生食、不熟或半熟食物、泡菜等醃製食物，蔥、薑、蒜少量以爆香炒熟為主。例如：生肉、烤肉、未全熟牛排、生乳、生蛋、生魚片、生菜沙拉。
4. 水果採去皮為佳，生食、熟食、水果砧板要分開(建議使用新的刨刀、水果刀)，避免交叉污染。
5. 食物、餐具應注意確實清潔乾淨；進食時應採公筷母匙，預防飛沫傳染。
6. 食用火鍋需注意食物的熟度，盡量不使用酒精燈的火鍋。
7. 注意飲用水的潔淨，勿飲用地下水或礦泉水，並需經煮沸100°C後再飲用。
8. 蛋白質：建議增加黃豆蛋白質比例，適量選用動物性蛋白質的量。
9. 醣類：若有高血糖狀況則減少單糖或易吸收之醣類，例如含糖飲料的攝取，並且少吃甜食。
10. 油脂：參考高血脂症飲食原則維持良好血脂肪。
11. 術後不需用中藥大補特補，因中藥材含鉀離子，需小心攝取，注意中藥材來源是否安全可靠。

12. 避免富含咖啡因及酒精或刺激性食物例如：
咖啡、濃茶。



13. 需戒菸、戒酒、戒檳榔。

14. 避免太鹹的食物及加工食品，如罐頭、肉鬆、醃製品...等。

15. 鈣、鉀、磷、等，則依據腎功能多寡及血液檢驗檢查報告而調整。

16. 以均衡飲食為原則，定時定量、細嚼慢嚥，勿暴飲暴食。

17. 隨時保持愉快的心情，養成規律的作息與運動習慣。

營養照顧的目標：

1. 維持良好的營養狀況
2. 避免肥胖
3. 預防高血壓、高血糖、高血脂、高尿酸的情形
4. 避免營養素的缺乏



下表為扇子圖中各大類食物的食物示例及示例：
食物之份量說明

FOOD

食物類別	份量
全穀根莖類	1碗=飯一碗=麵兩碗=稀飯2碗=中型饅頭1個 =薄片吐司麵包3片=玉米1又1/3根=小蕃薯2個(220g)=芋頭(中)4/5個(220g)=豬血糕4塊(2*6*1公分)=燒餅1個=小餐包4個=蘇打餅乾12片
低脂乳品類	1杯=鮮乳240c.c.=調味乳240c.c.=全脂奶粉4湯匙(30g)=低脂奶粉3湯匙(25g)=鮮乳酪1個(120g)=乳酪2片(45g)
豆魚肉蛋類	1份=熟的肉或家禽或魚肉30公克(生重約1兩，半個手掌大)=蛋1個=豆腐1塊(4小格)=豆漿260c.c. =五香豆干1片=草蝦仁6隻(30g)=小魚干10g =香腸1條=三節翅1/2隻(40g)=貢丸2個
蔬菜類	1碟=蔬菜100公克(約3兩)=生香菇(大)4個 =洋菇(大)7個=蠔菇2個=蕃茄1個=茄子1根 =青椒1個=花胡瓜1根
水果類	1個=橘子1個=土芭樂1個=泰國芭樂1/3個(160g) =木瓜1/2個(190g)=柑橘1個=柳丁(中)1個 =奇異果1又1/2個(125g)=香蕉(中)1/2根 =蓮霧2個(180g)=棗子2個(140g)=櫻桃9個(85g)
油脂與堅果種子類	1湯匙=烹調用油15公克=沙拉醬1.5湯匙 =芝麻醬1.5湯匙=花生醬3湯匙=腰果15粒 =核桃仁6粒=開心果30粒=西瓜子150粒 =南瓜子90粒=杏仁15粒=花生30粒

長期營養上的原則：

以均衡飲食為原則、定時定量，切勿暴飲暴食，一般成人建議攝取量，應視個人狀況作適當調整。

**維持理想體重：**

腎移植患者因使用類固醇的藥物易感到飢餓，可採用少量多餐的方式控制飢餓感。

使用抗排斥藥物，可能造成體型改變，應將體重控制在正常範圍內。

1. 避免甜食：少吃甜食，並減少食物中的糖，如甜點類、糖果、精緻蛋糕、飲料如：沙士、可樂。
2. 適度選用低熱量食品，例如：青菜或蒟蒻，以增加飽足感。
3. 做適度的運動，來增加熱量的消耗。(如散步，勿劇烈運動。)
4. 理想體重算法：(10%範圍內是合理體重)

理想體重=(身高公尺)²×22

均衡飲食
定時定量

避免甜食

做適度的運動

適度選用
低熱量食品



維持理想體重方法

5. 維持理想體重：

$BMI = \text{體重(公斤)} \div \text{身高(公尺)} \div \text{身高(公尺)}$

- 體重過輕：BMI < 18.5
- 理想體重：BMI 18.5 ~ <24
- 體重過重：BMI 24 ~ <27
- 肥胖：BMI > 27 或腰圍超過 80 公分(31.5 吋)

維持良好血壓：

避免太鹹或加工程度高的食物，含鈉量高的食物，易導致高血壓。

1. 少吃含鈉量高，鹹味卻不重的食品，如：麵線、油麵、甜鹹蜜餞、甜鹹餅乾。
2. 加工食品因含鹽量高應少吃，如：罐頭食品、醃製品，若患者有高血壓，要嚴格限制鹽份的攝取，一般建議一天的鹽份攝取最好不要超過5公克。
3. 雞湯、魚湯的使用：吃料少喝湯，大量攝食湯品會影響正常飲食，且會攝取過多的鹽分。

維持良好血脂肪：

減少烹調食物的用油量及飽和脂肪酸。

1. 不可吃油炸、油煎、油酥、內臟食物，少吃糕餅類點心、蛋黃(一週2個，素食者二天一個)，少吃或不吃雞皮、鴨皮、豬皮、肥肉、三層肉、豬腳及肉皮。
2. 多採用多元不飽和脂肪酸的肉類食品，如新鮮深海魚(鮭魚、石斑魚、秋刀魚、鯖魚、鯖魚)。

3. 可使用單元不飽和脂肪酸植物油炒菜，如：葵花油、芥子油、橄欖油等。
4. 烹調宜採用清蒸、水煮、涼拌、燒烤(需全熟)、清燉等方式。
5. 適當的以黃豆製品取代動物性蛋白質。

血液電解質平衡：

鈣、鉀、磷、等，則依據腎臟功能及血液檢驗報告尋求醫師或營養師調整。

避免生食：

由於免疫抑制藥物的使用，使身體的免疫能力不像一般健康人，所以應減少或避免生食食品，如生菜沙拉、生魚片的攝取，以避免食物中微生物的感染。

其他：

1. 如果患者有嘔吐、腹瀉或便秘的情形，應尋求醫師調整藥物或營養師從飲食中調整食物內容。
2. 攝取足夠的纖維質，保持大便暢通。
3. 適量的水分攝取。
4. 素食者也應攝取足夠的蛋白質，例如豆漿、豆干、豆腐、豆包等。
5. 保健食品：健康食品的補充應先請教醫師或營養師再服用。



含鉀高 含鉀高的食物如下：

FOOD

食物種類	高鉀食物
奶類	奶粉、羊乳片
五穀根莖類	芋頭、荸薺、馬鈴薯、甘藷、南瓜、山藥、皇帝豆、花豆
肉魚豆蛋類	毛豆、香腸、魚鬆、蝦皮、小魚干、黑鯧魚、豬肉干
蔬菜類	蕃茄、空心菜、莧菜、竹筍、芹菜、洋菇、青蒜、鮑魚菇、草菇、金針菇、菠菜、茼蒿、紅莧菜、苜蓿芽、韭菜、青花菜、牛蒡、山芹菜、野苦瓜、半天筍、脫水加工之蔬菜如：筍乾
水果類	果汁、榴槤、番石榴、奇異果、香瓜、哈密瓜、草莓、棗子、釋迦、香蕉、枇杷等及水果罐頭中之湯汁
油脂類	杏仁、松子、開心果、花生
其他	味噌、肉汁、海苔罐、雞精、雞湯、魚湯、牛肉精、人參精、茶、咖啡、保衛爾、無鹽醬油或低鈉鹽、洋芋片

含鈉高 含鈉高的食物如下：

FOOD

食物種類	高鈉食物
奶類	乳酪
五穀根莖類	油麵、麵線、速食麵、拉麵、意麵、鍋燒意麵、雞絲麵
肉魚豆蛋類	毛豆、香腸、魚鬆、蝦皮、小魚干、黑鯧魚、豬肉干、內臟類(如：肝、腰子、心、腦等)部份海鮮(蝦、蛤、蟹等)
蔬菜類	蕃茄汁、西芹、柳松菇、紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜、脫水加工或醃漬之蔬菜如：筍乾
水果類	罐頭水果、加工水果、脫水水果、醃漬水果
油脂類	葵瓜子、開心果、花生醬、沙拉醬、奶油
其他	味噌、肉汁、海苔罐、雞精、雞湯、魚湯、素食湯、牛肉精、人參精、洋芋片、蜜餞、罐頭食品、黑糖、調味料

含磷高 含磷高的食物如下：

FOOD

食物種類	0-100mg磷/ 100公克食物	100-250mg磷/ 100公克食物	>250mg磷/ 100公克食物
奶類	鮮奶、果汁奶		奶精、乳酪、起司、奶粉
蛋類	蛋白	雞蛋	蛋黃、鵝蛋
豆類	豆漿、素雞		黑豆、豆皮、刀豆、蠶豆、甘豆、綠豆、紅豆、黃豆、五香豆干
肉類		豬腰、豬心、牛肉、豬肉、雞肉	豬肝、豬肉鬆、豬肉乾、豬肉酥、雞肝、香腸
魚類	白鯧、蝦、吳郭魚、鱧魚、鯊魚皮、蛤、海參、海蜇皮	虱目魚、魚翅、花枝、白帶魚、脆魚丸	蝦米(640)、魷魚(616)、鮑魚(450)、烏魚子(380)、魚鬆(291)、小管(254)
五穀根莖類	甘薯、蓮藕粉、法國麵包、油麵、馬鈴薯、冬粉、饅頭	白米、米麩	麥糠、營養米、小麥、麥片、麥粉、糙米、薏仁
蔬菜類	紅蘿蔔、青花菜、蘆筍、菠菜、桂竹筍、九層塔、洋蔥、空心菜、大白菜、青江菜、茄子、綠豆菜、南瓜、小黃瓜、苦瓜、高麗菜、大黃瓜	金針、香菇、毛豆、皇帝豆、筍干	紫菜

續下頁...

含磷高 含磷高的食物如下：

FOOD

食物種類	0-100mg磷/ 100公克食物	100-250mg磷/ 100公克食物	>250mg磷/ 100公克食物
水果類	桃子、龍眼蓮霧、荔枝、葡萄、香瓜、木瓜、水梨、紅柿、柳丁、文旦、紅西瓜、蕃石榴。	葡萄乾、黑棗。	
油脂類	沙拉油、豬油、奶油。		黑芝麻、花生、西瓜子、南瓜子、葵瓜子、杏仁、腰果。
其他	粉圓、甜年糕、洋菜、蒟蒻。	醬油、巧克力、冰淇淋。	酵母粉、咖啡、杏仁、健素糖、花生賈糖、蛋黃酥。

* 另外一類營養密度低但含有磷質的食物，我們稱之為「**高磷垃圾食物**」。

* 這類食物含磷高且幾乎沒有任何營養價值，在此建議勿食用此類食物。

高磷 高磷垃圾食物列表於下：

FOOD

可樂	三合一奶茶	可可粉	花生糖
啤酒	三合一咖啡	雞蛋布丁	洋芋片
生啤酒	即溶咖啡	巧克力	養樂多

含鎂高 含鎂高的食物如下：

FOOD

食物種類	高鎂食物
五穀根莖類	大麥、小麥、小麥胚芽、胚芽米、蕎麥、蕎麥仁、養生麥粉、糙米粉、全穀類之麩皮
豆類	黃豆、黑豆、蠶豆、豌豆、豆腐
蔬菜類	菠菜、萵菜、甘藍菜、乾昆布、髮菜、芥菜、冬菇、紫菜
水果類 (鉀也高)	香蕉、桂圓
乾果類	核果類、種子類、瓜子、葵瓜子、花生等
其他	酵母粉

注意：

增減高鉀、鈉、磷、鎂食物，應以抽血檢查報告的結果來補充或減少攝取，無須自行刻意增減，若有飲食上的問題可至醫院尋求營養師的幫忙。

腎移植患者藥品使用注意事項

藥物諮詢專線：04-7238595 分機3157、3150

一、為何要使用抗排斥藥？

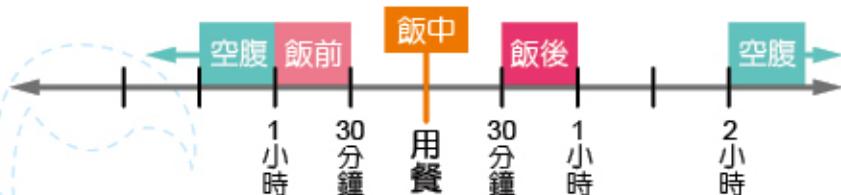
抗排斥藥品(又稱為免疫抑制劑)是一種可降低人體免疫系統反應的藥品，服用此種藥品可預防人體的免疫機制對移植器官的排斥反應。因此，在移植病患的術後照顧，抗排斥藥品扮演相當重要的角色。

二、腎臟移植術後使用的藥品包括：

- I. 抗排斥藥物：需終生服用。
- II. 預防感染藥物：術後由醫師評估，視情況而停藥。
- III. 症狀改善藥物(包括降壓藥、降血糖藥、助眠藥等)：視情況而停藥。

◎服藥時間小觀念

1. 飯前：請於餐前30分鐘至1小時服藥。
2. 飯後：請於餐後30分鐘至1小時服藥。
3. 飯中：餐後立即服藥或服藥後立即用餐。
4. 空腹：飯前1小時或飯後2~3小時。



三. 使用抗排斥藥品之注意事項 (不可不知)

1. 須按時回診並確實遵照醫師所指示的劑量服藥，服藥時間須固定，未經醫師許可切勿擅自增減藥量或停藥。
2. 若忘記服藥，應近快補服忘記的劑量，但若是距離下次服藥時間4小時內，則不必補服忘記的劑量。
3. 勿服用未經醫師同意的藥物(包括中藥或偏方、健康食品)，若有經其他醫師處方的藥品，請與腎移植主治醫師討論，以免影響抗排斥藥物的作用或造成其他的副作用。
4. 抗排斥藥品與某些藥品會產生交互作用(例如巨環類抗生素等)，而相互影響藥效。若欲於外院就診，請務必主動告知醫師，目前正服用抗排斥藥品，以避免因藥品交互作用而干擾免疫抑制劑的作用。
5. 計畫懷孕、已懷孕或授乳中婦女、藥物食物過敏記錄、服藥後的反應或身體相關事項，應主動告知醫師以利治療參考。
6. 抗排斥藥品和葡萄柚會相互影響，因此服藥期間，請不要吃葡萄柚或與葡萄柚合成相關飲料果汁。
7. 服用抗排斥藥品會使患者抵抗力降低，增加感染機會，應避免與有傳染病(如：感冒、水痘或麻疹)的人或口服小兒麻痺疫苗的家人接觸。若出現感染症狀(如：發燒、喉嚨痛、發冷、頻尿、解便困難時)，請立即就醫。預防措施：保持傷口清潔，注重個人衛生(尤其是口腔、牙齒、皮膚、頭髮、手)，飲食請避免生食(例如海鮮類)。



8. 服用抗排斥藥品，除非主治醫師指示，否則不可打預防針、疫苗及任何皮膚測試。
9. 服藥後副作用的發生因人而異，一旦所發生的不適症狀嚴重影響您的生活，請告知您的醫師或藥師。
10. 服用抗排斥藥品可能會增加罹患癌症(如淋巴瘤及皮膚癌)之機率，若發現身體或皮膚出現異常表徵，請立即告知醫師。預防措施：
 - (1) 保持口腔衛生，定期作牙科檢查。
 - (2) 避免陽光曝曬，外出時請戴帽子或太陽眼鏡，使用防曬係數(SPF)大於15之乳液、護脣膏保護皮膚。
11. 不可將藥品給予他人使用。此類抗排斥藥物應存放在陰涼乾燥的室溫環境，避免潮濕、高溫或陽光直接曝曬。
12. 抗排斥藥品並非各國皆可取得，出國旅遊時請務必攜帶足夠之藥量。
13. 使用抗排斥藥，須依指示定期抽血檢驗藥品血中濃度。若有高血壓或高血糖，請每日定時測量血壓、脈搏、血糖並列入記錄，於就診時提供醫師參考。
14. 服藥期間請保持規則飲食習慣，並固定飲食類型。
15. 為維護使用藥品之自身安全，請詳閱各藥品衛教內容。
16. 有任何問題請隨時與醫療人員連絡。



腎臟移植術後常用口服藥物簡介

◎抗排斥藥品：Tacrolimus (FK506)

◎商品名：

1. 普樂可復 Prograf (短效)12小時服用一次。
2. 安瑞福 Advagraf (長效)24小時服用一次。

含量	0.5毫克/膠囊	1毫克/膠囊	5毫克/膠囊
普樂可復 (一天2次)			

含量	0.5毫克/膠囊	1毫克/膠囊	5毫克/膠囊
安瑞福 (持續性藥效膠囊) (一天1次)			

◎臨床用途：

預防新腎臟被自己本身的免疫系統攻擊產生排斥。

◎使用方式：

1. 普樂可復是一天服用2次(每12小時服藥一次)之口服藥品。
2. 安瑞福是一天服用1次的持續性藥效劑型(建議在早上服用1次)。
3. 服藥時，最好空腹服用(飯前1小時或飯後2-3小時)，以達最大吸收效果，且應整粒吞服，並與大量開水併用。
4. 服藥期間，請不要喝含葡萄柚汁的飲料。

◎**注意事項：**

服用本藥需定期監測血中濃度，以達到最佳的抗排斥效果及最少的副作用。本藥需長期服用，未經醫師許可切勿擅自停藥或更改劑量。

◎**副作用及處置方式：**

1. 出現以下症狀，請盡快告知醫師：

胃腸不適(腹脹、便秘、腹瀉、噁心嘔吐、沒胃口)、發燒、喉嚨痛、寒顫、異常疲倦或虛弱、呼吸困難、異常出血、嚴重或持續性頭痛、意識混淆、幻覺、肌肉抽動、尿量減少、頻尿或排尿疼痛、四肢腫脹、體重增加、皮膚紅疹、癢、蕁麻疹、皮膚或眼睛變黃。

2. 出現以下症狀，請於下次回診告知醫師：

睡眠障礙(多夢、失眠、睡眠時間不長)、焦慮不安、神經質、手發抖。

3. 以下症狀可能會出現，請與醫師配合，定期檢查：

高血糖、高血壓、高血脂、低血鎂、高血鉀。



◎**抗排斥藥品**：Cyclosporine

◎**商品名**：新體睦 Sandimmun

含量	25毫克/膠囊	100毫克/膠囊
外觀		

◎**臨床用途**：

預防新腎臟被自己本身的免疫系統攻擊產生排斥。

◎**使用方式**：

1. 新體睦是一天服用2次(每12小時服藥一次)之口服藥品。
2. 服藥時，應整粒吞服，並與大量開水併用，不可刺破膠囊，以免影響藥效。
3. 服藥期間，請不要喝含葡萄柚汁的飲料。

◎**注意事項**：

1. 服用本藥需定期監測血中濃度，以達到最佳的抗排斥效果及最少的副作用。本藥需長期服用，未經醫師許可切勿擅自停藥或更改劑量。
2. 打開包裝時會有特殊氣味，屬正常現象。

◎**副作用及處置方式**：

1. 出現以下症狀，請盡快告知醫師：

牙齦增生(壓痛、出血)、胃腸不適、嘔吐、發燒、寒顫、抽搐。

2. 出現以下症狀，請於下次回診告知醫師：

毛髮增生、手發抖、頭痛、青春痘。

3. 以下症狀可能會出現，請與醫師配合，定期檢查：

高血糖、高血壓、高血脂、高血鉀、肝腎功能異常。

◎抗排斥藥品：

Mycophenolate Mofetil	商品名：山喜多Cellcept	
含量	250毫克/膠囊	
外觀		
含量	500毫克/膜衣錠	
外觀		
Mycophenolic Sodium	商品名：睦體康Myfortic	
含量	180毫克/錠	
外觀		

◎臨床用途：

預防新腎臟被自己本身的免疫系統攻擊產生排斥。

◎使用方式：

1. 山喜多及陸體康是一天服用2次(早、晚飯後)之口服藥品。
2. 服藥時，應整粒吞服，並與大量開水併用，不可打開膠囊或嚼碎藥品，以免影響藥效。

◎注意事項：

1. 本藥需長期服用，未經醫師許可切勿擅自停藥或更改劑量。
2. 若併服制酸劑(胃藥、鈣片)，請於服本藥前兩小時或服本藥後四小時使用。
3. 女性患者服用此藥及停藥後六周內應採取有效之避孕方式。

◎副作用及處置方式：

1. 出現以下症狀，請盡快告知醫師：

胃腸不適(腹脹、便秘、腹瀉、噁心嘔吐、沒胃口)、發燒、喉嚨痛、寒顫、異常疲倦或虛弱、呼吸困難、異常出血(血尿、血便或瘀青)、下肢腫脹、皮膚紅疹、癢、蕁麻疹。

2. 出現以下症狀，請於下次回診告知醫師：

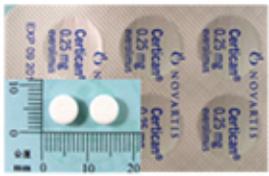
睡眠障礙(多夢、失眠、睡眠時間不長)、頭痛。

3. 以下症狀可能會出現，請與醫師配合，定期檢查：

血液學變化(貧血、白血球減少、血小板降低)。

◎抗排斥藥品：Everolimus

◎商品名：卓定康 Certican

含量	0.25毫克/錠	0.5毫克/錠
外觀		

◎臨床用途：

預防新腎臟被自己本身的免疫系統攻擊產生排斥。

◎使用方式：

1. 卓定康是一天服用2次(每12小時服藥一次)之口服藥品。
2. 服藥時，應整粒吞服，並與大量開水併用。
3. 服藥期間，請不要喝含葡萄柚汁的飲料。

◎注意事項：

1. 本藥需長期服用，未經醫師許可切勿擅自停藥或更改劑量。且需定期監測血中濃度，以期達到最佳的抗排斥效果及最少的副作用。
2. 女性患者服用此藥及停藥後八周內應採取有效之避孕方式。

◎常見副作用：

1. 出現以下症狀，請盡快告知醫師：

胃腸不適、發燒、寒顫。

2. 出現以下症狀，請於下次回診告知醫師：

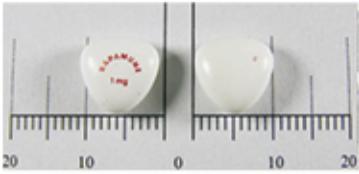
頭痛、頭暈、皮膚相關症狀(青春痘、傷口癒合困難、口腔潰瘍)。

3. 以下症狀可能會出現，請與醫師配合，定期檢查：

血液學變化(貧血、白血球減少、血小板降低)、高血脂症、高膽固醇、高血壓。

◎抗排斥藥品：Sirolimus

◎商品名：斥消靈 Rapamune

含量	0.25毫克/錠
外觀	

◎臨床用途：

預防新腎臟被自己本身的免疫系統攻擊產生排斥。

◎使用方式：

1. 斥消靈是一天服用1次之口服藥品。服藥時，應整粒吞服，並與大量開水併用，不可嚼碎。
2. 若併服新體睦(Cyclosporine)，請於服用新體睦後四小時再服用本藥。
3. 服藥期間，請不要喝含葡萄柚汁的飲料。

◎注意事項：

1. 本藥需長期服用，未經醫師許可切勿擅自停藥或更改劑量。且需定期監測血中濃度，以期達到最佳的抗排斥效果及最少的副作用。
2. 女性患者服用此藥及停藥後十二周內應採取有效之避孕方式。

◎常見副作用：

1.出現以下症狀，請盡快告知醫師：

胃腸不適、發燒、寒顫、傷口不易癒合。

2.出現以下症狀，請於下次回診告知醫師：

頭痛、頭暈、皮膚相關症狀(青春痘、傷口癒合困難、口腔潰瘍)。

3.以下症狀可能會出現，請與醫師配合，定期檢查：

高血脂症、高膽固醇、高血壓。



◎**抗排斥藥品**：Prednisolone (類固醇)

◎**商品名**：樂爾爽 Donison

含量	5毫克/錠
外觀	

◎**臨床用途**：

緩解發炎及過敏症狀，治療免疫失調相關疾病。

◎**使用方式**：

1. 此藥應於早餐時或早餐後立即服用，以減少對胃腸的刺激。
2. 須長期服用以控制排斥現象，務必遵照醫囑服用藥物，不得自行增減藥量及更改用法。

◎**注意事項**：

1. 糖尿病患者服本藥期間，應密切留意血糖變化。若血糖控制不理想，應請教醫師。
2. 老年人對本藥較敏感，可能會增加副作用(如高血壓、骨質疏鬆)的機會，服藥期間應密切注意。
3. 服用本藥後必須慢慢減量才可完全停藥，請勿在未告知醫師的情況下，自行突然停藥。

◎**常見副作用**：

1. 出現以下症狀，請盡快告知醫師：

腸胃不適(腹痛、胃痛、心灼熱、嘔吐)、心跳不規則、體重增加、臉浮腫、下肢水腫、傷口不易癒合、睡眠障礙、筋骨酸痛、血便、黑便或其他糞便顏色不正常、視覺異常、眼睛發炎、畏光、流淚、皮膚變薄、異常瘀青。

2. 出現以下症狀，請於下次回診告知醫師：

視力模糊或減退、頻尿、易口渴、食慾增加、噁心、神經質或坐立不安、膚色改變、青春痘、頭暈、臉潮紅、打嗝、流汗增多。

3. 以下症狀可能會出現，請與醫師配合，定期檢查：

高血糖、高血壓、高血脂、視力減退、白內障。

◎預防感染藥物：Valganciclovir

◎商品名：克毒癩膜衣錠 Valcyte

含量	450毫克/錠
外觀	

◎臨床用途：

預防及治療巨細胞病毒感染症。

◎使用方式：

每日服藥一次，應整粒吞服，不可嚼碎。應於早餐後立即服用，以減少對胃腸的刺激。

◎注意事項：

1. 服藥後，請勿開車或操作危險機械及從事需要集中注意力的工作。
2. 本藥破損或粉碎時，請避免接觸，若不慎觸及皮膚請立即用肥皂清洗。若不慎碰觸眼睛，需以清水沖洗眼睛。

3. 如果您將進行其他的醫療檢驗，請事先告知醫師您正在服用本藥，以免影響檢驗結果。

◎常見副作用：

1. 胃腸不適(腹痛、便秘、腹瀉、噁心嘔吐、沒胃口、吃不下)。
2. 類似感冒症狀(發燒、喉嚨痛、寒顫、異常疲倦或虛弱、呼吸困難、聲音沙啞、頭暈、頭痛)。
3. 神經學相關問題(下背部或側腰疼痛、四肢發麻、刺痛或無力、手發抖)。
4. 腎臟方面問題(尿量減少、排尿困難)。
5. 血液學變化(貧血、白血球減少、血小板降低、異常出血或瘀青)。



◎預防感染藥物：Sulfamethoxazole / Trimethoprim

◎商品名：孟克杏 Morcasin

含量	400毫克/80毫克/錠
外觀	

◎臨床用途：

預防及治療肺囊蟲肺炎感染症。

◎使用方式：

每日服藥一次，建議於早餐前或睡前服用。

◎注意事項：

1. 本藥為磺胺類藥品，蠶豆症患者服用後可能會增加溶血性貧血的危險，所以就醫時請務必先告知醫師。
2. 服藥後，請勿開車或操作危險機械及從事需要集中注意力的工作。
3. 服藥期間請避免長時間曝曬於太陽下，並做好防曬措施。

◎常見副作用：

1. 胃腸不適(腹瀉、噁心嘔吐、沒胃口、吃不下)。
2. 神經學相關問題(頭暈、頭痛)。
3. 皮膚方面問題(對陽光敏感、蕁麻疹、全身性出疹)。
4. 腎臟方面問題(尿量減少、排尿困難)。

◎預防感染藥物：Nystatin

◎商品名：滅菌靈懸液用粉劑 Mycostatin SUSP.

含量	2.4MIU/24毫升
外觀	

◎臨床用途：

預防黴菌感染。

◎泡製方式：

1. 每瓶請加入23cc冷開水，搖勻後使用。
2. 泡製後置於室溫可保存七天。
3. 領取一瓶以上，請先泡一瓶，待用完後再泡下一瓶。

◎使用方法：

1. 取適量漱口使用，漱口完請將滅菌靈液劑吞下，無須再以清水漱口，30分鐘內請不要飲食。
2. 頻次請依醫囑指示使用。

◎注意事項：

請定期回診並遵照醫師與藥師指示服用，不可自行增減藥量、更改用法或停藥。

◎常見副作用：

腸胃不適。

請寫下您的問題：

自我評量（選擇題）

- () 1. 腎移植術後回家自我照護，身體有哪些不適症狀需回報？
- ①發燒體測量 38°C 或有感冒症狀
 - ②頻尿及解尿疼痛
 - ③移植部位異常疼痛
 - ④以上皆是
- () 2. 腎移植術後的注意事項，哪一項不正確？
- ①抗排斥藥按時服用
 - ②上完廁所及用餐前加強洗手
 - ③可吃燒烤及生食
 - ④外出或回診戴口罩
- () 3. 門診抽血追蹤肌酸酐Cr上升時，需配合處理，哪項不正確？
- ①評估蛋白質份量及水份攝取量
 - ②配合感染治療
 - ③依醫師指示調整抗排斥用藥，避免排斥
 - ④儘量不要做腎臟切片

題號	1	2	3
解答	④	③	④

腎臟移植術後門診追蹤紀錄表

腎臟移植術後門診追蹤紀錄表

檢驗項目		日期							
體重									
血壓		/	/	/	/	/	/	/	/
尿量									
腎功能	BUN								
	Cr								
	CCr								
肝功能	GOT								
	GPT								
膽固醇/ 三酸酞油脂	Cholesterol								
	Triglyceride								
血球指數	WBC								
	Hb								
	Hct								
	Platelet								
尿酸	Uric acid								
血糖	Sugar								
電解質	P								
	Ca								
	K								
藥物濃度	FK506								
	Rapamune								
	CyA Co								
	CyA C2								
抗排藥物服用	Prednislone(5mg)								
	Advagraf0.5mg、1mg、5mg								
	Prograf (FK506) 1mg								
	Prograf (FK506) 0.5mg								
	三喜多Cellcept								
	斥消靈Rapamune								
	環胞靈CyA (25mg)								
環胞靈CyA (100mg)									

腎臟移植術後門診追蹤紀錄表

檢驗項目		日期							
體重									
血壓		/	/	/	/	/	/	/	/
尿量									
腎功能	BUN								
	Cr								
	CCr								
肝功能	GOT								
	GPT								
膽固醇/ 三酸酞油脂	Cholesterol								
	Triglyceride								
血球指數	WBC								
	Hb								
	Hct								
	Platelet								
尿酸	Uric acid								
血糖	Sugar								
電解質	P								
	Ca								
	K								
藥物濃度	FK506								
	Rapamune								
	CyA Co								
	CyA C2								
抗排藥物服用	Prednislone(5mg)								
	Advagraf0.5mg、1mg、5mg								
	Prograf (FK506) 1mg								
	Prograf (FK506) 0.5mg								
	三喜多Cellcept								
	斥消靈Rapamune								
	環胞靈CyA (25mg)								
環胞靈CyA (100mg)									

腎臟移植後特殊檢驗/檢查紀錄表

基本資料	HBsAg []		Anti-HBs []		Anti-HCV []	
	移植前透析方式： <input type="checkbox"/> HD <input type="checkbox"/> PD <input type="checkbox"/> 未透析					
	Double J移除日期：		年	月	日	
腹膜導管移除日期：		年	月	日		
追蹤項目	日期	日期	日期	日期	日期	日期
CEA(癌胚胎抗原)						
CA125(癌抗原125)						
Alpha-fetoprotein (甲型胎兒球蛋白)						
PSA【男性】 (攝護腺特異抗原)						
prostate son【男性】 (攝護腺超音波)						
Liver echo (肝臟超音波) 【B、C 肝炎每半年】						
Renal echo (腎臟超音波)						
chest X-ray(胸部X光)						
EKG(心電圖)						
骨質密度						
乳房攝影【女性】						
子宮頸抹片【女性】						
Stool OB (大便潛血檢查)	化學() 免疫()	化學() 免疫()	化學() 免疫()	化學() 免疫()	化學() 免疫()	化學() 免疫()
Urine cytology (尿液細胞學檢查)						
Renal Biopsy (腎臟切片檢查)						

特殊檢查

MEMO

MEMO

腎臟移植照顧手冊

參考資料：

李嘉蕙、謝佩琳、陳璋(2020)·泌尿系統疾病之護理·劉雪娥總校閱，成人內外科護理(八版下冊，839~843)·台北：華杏。

吳明儒(2021)·腎臟移植之基本介紹·第36梯血液透析訓練班(南區)。

Avery RK, Michaels MG; AST Infectious Diseases Community of Practice. Strategies for safe living following solid organ transplantation—Guidelines from the American Society of Transplantation Infectious Diseases Community of Practice. Clin Transplant. 2019 Sep;33(9):e13519. doi: 10.1111/ctr.13519. Epub 2019 Apr 6. PMID: 30844096.

出版單位：彰化基督教醫院

編輯群：彰化基督教醫院

楊郁 醫師、邱炳芳 醫師、蔡俊傑 醫師、
陳俊吉 醫師、陳柏華 醫師、王奕山 藥師、
賴麗芳 護理師、黃智英 護理師、施曉婷 營養師、
蘇淑女 護理長、李惠珠 腎友

執行編輯：黃智英 護理師

設計印刷：百佳印刷事業股份有限公司 04-8291222

制定日期：2006年4月

修訂日期：2022年8月（第五版）

編碼：5736-手冊-中文-035-05

您的愛
【腎】過一切



腎臟科暨慢性腎臟病衛教中心 護理部 製作

諮詢專線：(04) 7238595轉3227、1291

諮詢專線服務時間

週一至週五 8:00-17:30

週六 8:00-12:00

讚美專線：(04) 7238595轉3920

抱怨專線：(04) 7238595轉3925

腎臟科暨慢性腎臟病衛教中心

網址：[//www.cch.org.tw/nephro](http://www.cch.org.tw/nephro)

衛教手冊

