

4. **運動**：運動可以幫助血壓控制、增加心肺功能、降低膽固醇及三酸甘油脂，並能改善睡眠品質，患者可選擇適合自己的運動，但應避免腹部會受撞擊或會急速增加腹壓的運動。

5. **性生活**：在身體狀況慢慢恢復之後，體力與胃口變好，心情也調適妥當，親密關係是可以恢復的。鼓勵伴侶參與腹膜透析治療，增加對治療的認識，良好溝通及溫柔撫觸是性生活成功最大的要素。

6. **旅遊**：腹膜透析是由患者或家屬操作，所以可和其他人一樣外出旅遊，只要在出遊前與醫師及護理師討論，安排藥水送達及途中換液環境，所需注意的相關事項即可。

腹膜透析是可依患者生活作息和工作需求來調整透析治療時間，具有高度的獨立性和自主性，對個人生活型態限制較少，做好自我管理透析生活一樣精彩，藉由本單張期望能協助患者擁有更好的生活品質。

自我評量(是非題)

- () 1. 使用人工肛門袋沐浴後，立即拆除人工肛門袋，執行導管出口照護。
- () 2. 使用防水罩就可盡情沐浴，不需注意任何事項。
- () 3. 透析液袋集中收集成一大袋，一週丟一次以免麻煩。
- () 4. 規律運動可以幫助血壓控制、增加心肺功能、降低膽固醇及三酸甘油脂，並能改善睡眠品質。



請寫下您的問題：

參考資料：

關淑能(2022年11月12-13日)。腹膜透析護理師角色與職責〔在職教育訓練〕。2022第二十六梯次護理人員腹膜透析訓練班，台北市，台灣。

王郁薇(2022年11月12-13日)。腹膜透析病人訓練及評核〔在職教育訓練〕。2022第二十六梯次護理人員腹膜透析訓練班，台北市，台灣。

制定日期：2020年4月

修訂日期：2023年8月(第二版)

編碼：5959-單張-中文-011-02

~彰化基督教醫院腹膜透析室 關心您~

題號	1	2	3	4
解答	O	X	X	O

腹膜透析患者居家照護注意事項



腹膜透析室・護理部製作

諮詢專線：(04) 7238595 轉 7881

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

腎臟科網址：www.cch.org.tw/nephro



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

衛教單張



一、前言

接受腹膜透析治療患者，治療結果與自我照顧技能有密切關係，因為大部分時間都是居家自行換液；在家透析做好自我照護，是腹膜透析患者很重要的任務，因此除了擁有換液相關技能，居家自我照護時又應注意那些事項呢？

二、居家自我照護之沐浴

1. 沐浴之用物準備

- (1) 人工肛門袋
- (2) 紙膠或防水貼布
- (3) 防水罩

2. 沐浴步驟

人工肛門袋型



- (1) 除去導管出口的紗布及膠布，將輸液管置入人工肛門袋內。
- (2) 將人工肛門袋內空氣排出，將人工肛門袋的黏貼紙撕開，平整的貼在導管出口周圍的皮膚上。
- (3) 於人工肛門袋上緣再貼上紙膠或防水貼布，以避免沐浴時水滲入袋內。
- (4) 沐浴後擦乾身體，將人工肛門袋輕輕由上往下撕開，並固定好輸液管避免拉扯到導管出口。



防水罩型

- (1) 不須除去導管出口紗布與膠布，先測量好腰帶鬆緊度，避免空隙太多沐浴時水滲入。
- (2) 將導管病人端置放在防水罩上方。

- (3) 沐浴時分兩段式洗，先將上半身洗淨擦乾後再洗下半身，避免防水罩因彎曲身體產生隙縫使水流入，造成導管出口浸濕而導致感染。

3. 勿使用浴缸泡澡，因為容易導致導管出口處發炎。



三、導管照護

1. 每天沐浴及更換衣物，沐浴前做好導管出口處的防護措施，並在沐浴後馬上執行出口照護，保持清潔乾燥並確實做好導管固定，避免拉扯腹膜透析導管。

2. 不可在導管附近使用尖銳物品，例如剪刀。



四、居家換液環境清潔及正確執行換液步驟

1. 理想的換液場所必須是，沒有流動的空氣，環境整潔明亮，換液桌設置地點不要在空調設備出風口處或窗戶旁，避免被落塵感染，沒有寵物的環境。

2. 穩固的掛勾或點滴架以利換液進行。
3. 透析液及衛材存放環境保持乾淨通風避免潮濕環境，及陽光直接照射；地板與透析液間有棧板隔開避免受潮，適時檢視透析液效期短的放置在最上面或前面，以便先行使用。
4. 將所排出的透析液倒入馬桶內沖掉，使用過的透析液空袋，屬一般廢棄物，可混合家中垃圾一同丟棄，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，馬桶每日使用漂白水沖洗乾淨。
5. 家中若飼養寵物，應禁止寵物進入換液的房間內，以防感染。

五、日常照護注意事項

1. 水分控制：每天量體重、血壓早晚各量一次並確實記錄、及檢查有無水腫，勿攝取過多液體。
2. 飲食原則：低鹽、低糖、低油、高纖維，多補充高生物價的蛋白質。
3. 藥物使用：遵照醫囑使用藥物例如：磷結合劑。