

- 运动项目选择：根据个人爱好、环境条件，可选择行走、慢跑、上下楼梯、乒乓球、太极拳、仰卧起坐、保健操等，还可借助一些专门器械，如：沙袋、哑铃、健力器等。
- 运动量的确定：以不引起心跳过快和气促为度，心率比安静时高20次/分作为运动允许的最大心率。
- 运动频率：每周三次，每次30-40分钟。



禅医官方微信号
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号
官方网站：www.fscyy.com
参考资料：透析疗法
实用血液净化护理



制作日期：2017年10月
编码：XTS-折页-中文-275-01

血透室制作

血液透析患者的 日常护理



咨询热线：0757-82263333

 佛山市禅城中心医院
Foshan Chancheng Central Hospital

血液透析病人的自我照顾（一）>> 日常生活注意事项

- 定时接受血液透析。
- 适当运动、充足的休息和睡眠、生活规律、养成良好的卫生习惯，预防感冒。
- 合理服用降压药，了解所用降压药物的名称、主要作用、使用剂量、用法、不良反应及注意事项。
- 按时测量血压并记录。
- 合理饮食和控制水分的摄入。
- 自我观察有无内外出血的情况，大小便颜色，皮肤有无出血点、瘀斑。
- 保持身心愉快、开朗，消除紧张情绪。
- 居家中有任何紧急情况到急诊或透析室就诊。



血液透析病人的自我照顾（二）>> 皮肤的护理



- 洗澡水温不宜过高，以温水浴为宜；沐浴时宜用中性及弱酸性沐浴液，不宜用肥皂或刺激性沐浴液，洗浴后涂抹中性润肤霜，保持皮肤滋润不干燥。
- 皮肤瘙痒难耐时，局部可用冷水、或冰毛巾冷敷、或柠檬水涂抹有止痒效果，切忌用热水烫，或请医生开药处理。
- 勤洗手,勤剪指甲，保持皮肤清洁、湿润、避免抓破皮肤。
- 保证充分透析，是缓解皮肤瘙痒的基础，对顽固的皮肤瘙痒，可进行血液透析滤过、血液透析加血液灌流、或免疫吸附等治疗方式，加强中、大分子毒素的清除，缓解皮肤瘙痒。

血液透析病人的自我照顾（三）>> 干体重的定义及意义

干体重是指病人在透析后既无水钠潴留，也无脱水现象的体重，也就是所谓的水负荷平衡状态的体重。理想干体重就是精神良好，没有高血压，手脚没有浮肿，腹部及肺部没有积水，走动时没有呼吸困难，此时的体重即为理想干体重。

如何控制水分的摄入

- 测量24小时尿量，每日水分摄入量=24小时尿量+500ml液体，这其中包括汤、饭、菜中所含的水分。



- 两次透析期间体重增加在干体重的5%以内，无尿或少尿者：每日体重不超过1公斤为原则。
- 勿吃太咸的食物，做到清淡饮食,做法：先盛出少盐的患者食用，再加盐给家人吃。

- 尽量将服药时间集中，使用固定的有刻度的水杯喝水以控制喝水量。
- 渴难忍可以含小冰块、柠檬片，薄荷糖，嚼口香糖或嚼薄荷叶，以保持口腔湿润。
- 用水漱口，重复几次可以缓解口渴、口干。

血液透析病人的自我照顾（四）>> 长期透析病人的饮食原则

- 要有充足的热量和丰富的蛋白质。
- 盐分要限制，每天小于5克，避免使用高盐分的配料，如：味精、各种酱料。不能食用低钠盐（低钠盐含钾）。
- 水分要限制，两次透析间不能超过干体重的5%。



（禁止吃杨桃，禁止使用低钠盐，尽量不吃动物内脏）

- 高钾食物宜少吃，蔬菜先用水煮几分钟，丢失汤，再烹制蔬菜，以减少钾的摄入。
- 高磷食物不宜多吃，排骨等肉类可先用水煮去汤，再烹制，以减少磷的摄入。
- 饮食要均衡，采用葱、蒜、糖、醋等来调味，以促进食欲。

血液透析病人的自我照顾（五）>> 透析病人运动原则：运动要遵循量力而行、循序渐进和持之以恒的原则。

- 运动时间：自我感觉良好时运动，空腹时不运动，运动宜在饭后2小时进行，糖尿病患者注意血糖变化，穿宽松、舒适、透气的衣服及运动鞋。以有氧运动作为运动的主体，运动中如有不适，立即终止。

