

掌控 您的健康!

病人教育手册



掌控您的健康!

这本手册是为像您一样接受洗肾治疗的患者提供知识和教育，以帮助您更好地管理关键的健康问题。了解洗肾的并发症越多，您就能更好地处理它们，做出明智的决策，并享受充实的生活。

手册内容涵盖以下四个主题：血管通路护理、水分控制、跌倒与预防、贫血管理。我们以明确简洁的方式呈现信息，希望这本手册成为您康复旅程中的重要工具。

请放心，我们有一支专业的医护团队，包括医生、护士、社工、营养师、治疗师和运动专家，将与您和您的家人一起同行。请记住，您并不孤单！我们鼓励您继续阅读，开启您康复和疗愈的旅程。

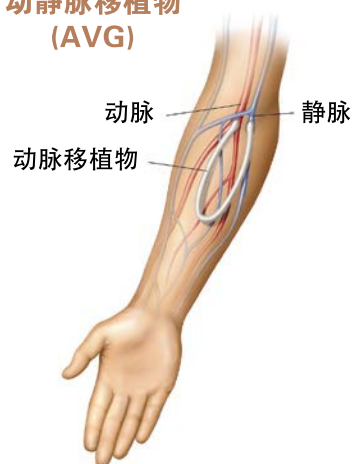


血管通路护理

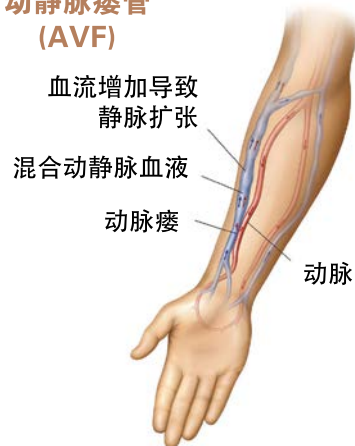
血管通路护理的重要性

- 对血液透析病人而言，血管通路是他们的生命线，因为如果没有了血管通路，病人将无法进行血液透析
- 合适的血管通路将有利于病人进行充分的透析
- 充分的透析有助于提高病人的生活质量

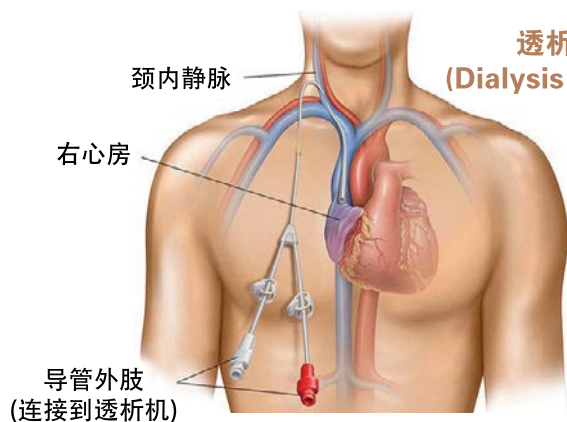
动静脉移植
(AVG)



动静脉瘘管
(AVF)



透析导管
(Dialysis Catheter)



动静脉瘘管和动静脉移植

插入动静脉瘘管和动静脉移植之后的注意事项

- 遵从医生的指示 (例如伤口敷料，拆线等)
- 插入动静脉瘘管和动静脉移植物的手部可能会引起肿胀或疼痛，但这情况会逐渐消退
- 手术之后需要大约4-6周的治愈时间才可进行血液透析
- 在睡前或睡醒后把手掌心放在插管位置上，确保能感受到轻微的震动
- 避免使用接受血管通路手术的手来提重物
- 避免在接受血管通路手术的手上穿戴首饰或手表
- 避免在接受血管通路手术的手进行血压测试
- 当伤口消肿或止痛后，用解压球做手部运动

第一次插针 需要留意的事项

- 插针过程中有可能会出血。别担心，专业医疗人员会教导你如何止血
- 透析治疗结束后请记得按压纱布至少10-15分钟
- 请确保伤口完全止血后才回家
- 插针完后的4-6个小时再把包扎拆除



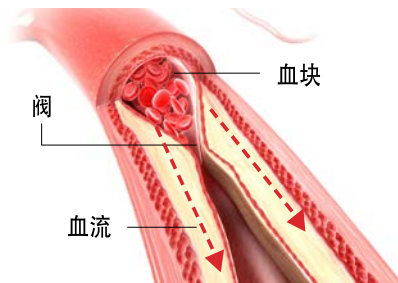
- 护士会帮病人进行插针
- 插针时手部可能会感到疼痛
- 在血液透析治疗时避免大力晃动手
- 可能需要多过一次的抽插才能成功
- 随着时间的推移，插管周围将会有瘀伤、肿胀的症状



血管通路常见并发症

并发症的类型

- 伤口感染
- 血栓的形成
- 过度出血



感染的体征和症状

- 疼痛
- 异味
- 发烧
- 分泌物出现在插管周围
- 插管周围有红肿的迹象



预防血管通路并发症

预防感染

- 请保持导管和导管周围的干净
- 进行血液透析之前必须确保手是干净的，在插入导管之前也要记得清洗手臂
- 避免在插管周围涂抹乳液或粉末
- 避免抓伤有导管的手臂，尤其是插管周围

预防瘘管淤血

- 每天需感觉血液通过通路的震动至少两次
- 如果震动变弱或消失，请一定要联络洗肾中心并前往急诊科会诊
- 避免使用接受血管通路手术的手来提重物
- 避免在接受血管通路手术的手上穿戴首饰或手表，因为这样会影响血流
- 不要使用插入导管的手臂来进行血压测试或采血

如何止血

- 用纱布或毛巾按压大约15分钟
- 若是持续出血，请立即前往急诊科，也请通知洗肾中心的护士
- 成功止血后可换上轻敷料

中央静脉导管

深入了解中央静脉导管的种类

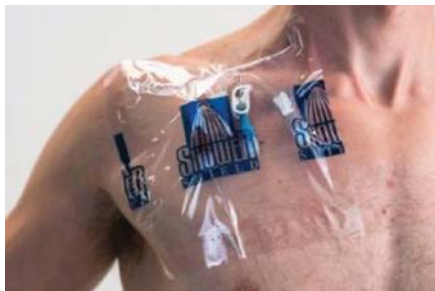


股静脉隧道透析导管
(髂腹部)



颈内静脉隧道透析导管
(胸部)

洗澡时



✓ 正确

- 请遮盖导管的部位
- 用毛巾擦拭周围，避免弄湿该部分
- 清洗头发时请要小心谨慎

✗ 错误

- 让导管的周围接触到水分



如何照顾中央静脉导管

✓ 正确

- 请保持导管和导管的周围干净
- 确保导管敷料完好无损
- 确保导管不被暴露
- 如果敷料湿了，病人需要去洗肾中心更换



✗ 错误

- 在插管周围涂抹乳液或粉末
- 抓伤插入导管的手臂，尤其是插管周围
- 游泳
- 穿紧身的衣服
- 拉扯导管
- 进行剧烈运动



中央静脉导管 伤口敷料暴露该怎么办

- 一定要使用紧急急救箱
- 在触摸伤口敷料之前，一定要洗手
- 使用急救包中的纱布
- 用纱布覆盖暴露的伤口
- 用胶带固定纱布
- 通知洗肾中心的护士

中央静脉导管 出血或意外脱落该怎么办

- 用纱布按压伤口
- 马上拨打紧急热线995或前往急诊科



水分控制

洗肾病人控水的重要性

- 当肾功能衰退后，病人不能像以前一样排毒排尿
- 如果没有排尿或洗肾，摄取过多的水分或液体将滞留在体内无法排出
- 因此，控制水分摄取对洗肾病人至关重要

若体内有太多液体可导致



抽筋



头痛



水肿



呼吸困难



高血压



身心疲惫

了解你每日可摄取的水分

你还有排尿吗？

有

没有



血液透析病人：

所摄取500毫升的水分

+

排尿量（毫升）



你每日可摄取大约 毫升 的水分

看起来熟悉吗？ 猜猜看它们的容量！



水瓶
500毫升



杯子
370毫升



茶杯
300毫升



中型饭碗
300毫升



咖啡杯
230毫升



药杯
30毫升



冰块
30毫升



中式汤匙
30毫升



汤匙
15毫升

减少盐的摄入量 可以帮助止渴

摄取的水量



摄取带盐的食物



在很少或没有排尿的情况下

血液透析疗程相隔期间

过多滞留的水分和盐会导致你身体肿胀



盐会导致身体滞留水分
减少盐的摄取会让你没觉得那么口渴！

如何减少钠的摄取

在家用餐



选用香料来烹调



品尝食物后才酌量调味

✔ 正确



✘ 错误



选择新鲜的食物，向加工食品说不！



购买食材时，选择有“较健康”的标签

外出用餐



要求少盐



要求少或无酱汁



避免喝或喝全部的汤



选择白饭



要求把酱汁放一旁

控制水分小贴士



你可以根据水杯的容量标记记录每日的饮水量



计划好吃药时所需要的水量



用较小的杯子



含冰块，冰过的水果或柠檬片



跌倒与预防

预防跌倒的重要性



- 跌倒可能导致你错过洗肾疗程



- 跌倒可能会因大量瘀伤和骨折而导致住院



- 跌倒可能需要你依赖他人进行日常活动，如上厕所和洗澡



- 跌倒可能会导致昂贵的医药费

跌倒之前之后

跌倒之前。。。

- 快乐生活
- 独立生活
- 自由活动
- 运动
- 进行日常活动
- 和亲近的人共度时光



跌倒之后。。。

- 疼痛
- 骨折
- 肌肉衰弱
- 经济困扰
- 失去自理的能力
- 需要复建
- 需要轮椅/拐杖的帮助
- 生活质量降低



如何避免在洗肾中心跌倒



- 使用辅助设备
- 不要匆忙
- 如果感到不舒服比如头晕
请等待援助



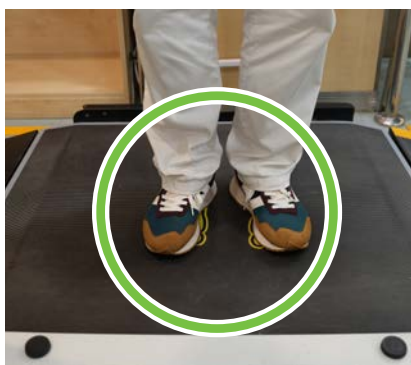
- 小心谨慎
- 保持警惕
- 穿合适的鞋子



❌ 错误

- 穿拖鞋或凉鞋可能会导致
平衡障碍，提高跌倒的风险

测量体重时



✅ 正确

- 每次都穿包鞋（鞋子的重量
可扣除）
- 建议穿适宜糖尿病患者的鞋

安全转移技巧

- 在转移的过程中，切记锁上治疗椅子和轮椅
- 若有任何需求，请耐心等待护士的援助
- 在转移之前，请确保身体的平衡



在洗手间



- 避免在湿的地板上行走



- 在需要时，启动位于厕所旁的紧急绳，以召唤救援



- 利用洗手间的扶手来支撑自己

如何预防在家里跌倒

地毯

- 抚平地板上的地毯



✓ 正确



✗ 错误

- 确保垫子和地毯都有防滑的底层



防滑底层

✓ 正确



✗ 错误

- 丢弃所有有磨损的地毯



电缆

- 将电话线或电缆线藏在行走的地板以外



✔ 正确



✘ 错误

固定装置

- 必要时安装扶手
- 不要使用墙壁上的装置来支撑自己



✔ 正确



✘ 错误

地板

- 及时擦拭溢出的液体以防止滑倒
- 等到地板干后再行走



- 保持地面无杂物，以减少绊倒的风险
- 确保家具之间有足够的空间供人行走

安全移动

✓ 正确

✗ 错误



- 确保你的鞋子有良好的防滑性
- 检查你的鞋子是否扣紧
- 确保在行走前，空间是畅通的
- 若有需要，一定要使用行动辅助工具
- 若有需要，行走时抓紧扶手以获得支撑

良好的护眼习惯

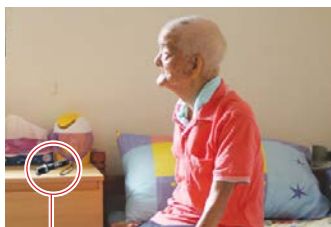


- 若有需要，在行动时要戴上处方眼镜
- 在行走或行动前将阅读眼镜摘下，因为它会影响视力
- 确保处方的眼镜是干净，以获得清晰的视力
- 定期清洗你的眼镜
- 每年检查视力
- 若你的视力出现任何异常，请寻求医疗建议

夜间安全



- 建议使用60瓦以上的灯泡或10瓦以上的LED灯泡，因为这将能制造大约800流明（亮度），确保房间光线充足

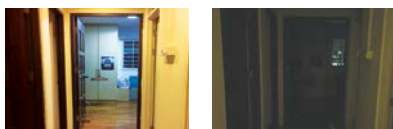


手电筒

- 如果电灯开关不容易触摸，在床边放一个手电筒会让你夜间起床时更安全



- 进厕所前开灯



✓ 正确

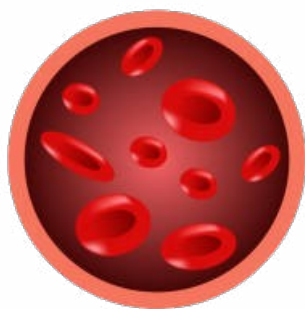
✗ 错误

- 将沿着通往厕所道路的灯打开



贫血管理

什么是贫血？

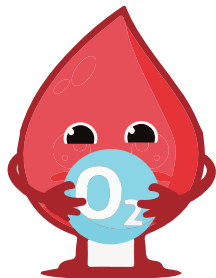
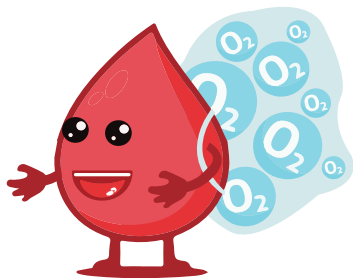


正常



贫血

- 贫血是一种身体缺乏足够健康红细胞的病症
- 肾脏负责产生一种叫做促红细胞生成素 (EPO) 的激素，它促进红细胞的生成
- 洗肾病人因为肾脏功能受损，导致促红细胞生成素的生产减少
- 因此影响了红细胞的生成，从而减少体内器官与组织的氧气供应



贫血的迹象和症状



皮肤苍白



疲劳虚弱



晕眩和头痛



手脚冰冷



呼吸急促或
胸口疼痛



思考能力不清

贫血管理

血液透析治疗



- 不要错过任何血液透析治疗
- 按时完成血液透析治疗

药物



- 护士在你进行洗肾疗程时，会通过静脉输液铁补充剂和/或促红细胞生成素 (EPO)，以刺激身体产生更多红细胞
- 依照医生的处方和指示来服用铁补充剂和/或促红细胞生成素 (EPO) 输液

饮食推荐



- 咨询你的营养治疗师，多了解符合你营养需求的饮食计划

有用资源

英文

- **All about kidneys - The National Kidney Foundation (Singapore)**
www.nkfs.org
- **Industry-leading clinical decision support - UpToDate**
bit.ly/3FtnZli
- **Kidney basics - National Kidney Foundation (US)**
bit.ly/492nts5
- **Stages of kidney disease - American Kidney Fund**
bit.ly/3tJnvF6
- **Haemodialysis - National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**
bit.ly/3s4WsUo
- **Haemodialysis Access - National Kidney Foundation (US)**
bit.ly/494G5Yj

华文

- 关于肾脏 - 全国肾脏基金会（新加坡）
nkfs.org/cn
- 血液透析治疗通路的照护 - 台北荣总护理部健康e点通
bit.ly/3s1pdBa
- 肾脏科 - 台大医院
bit.ly/3FtB7H3
- 肾性贫血的认识与治疗 - 中国医药大学附设医院
bit.ly/3FpD9lq

NKF

守护生命

赋予希望

若有任何疑问，
请联系洗肾中心的护士

全国肾脏基金会

81 Kim Keat Road, Singapore 328836



1800-KIDNEYS (5436397)



contact_us@nkfs.org



www.nkfs.org



YouTube

NKF Singapore