

# 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。

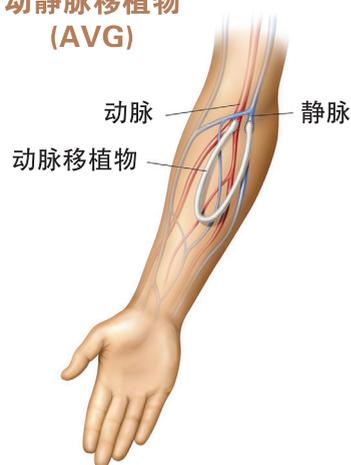


## 血管通路护理

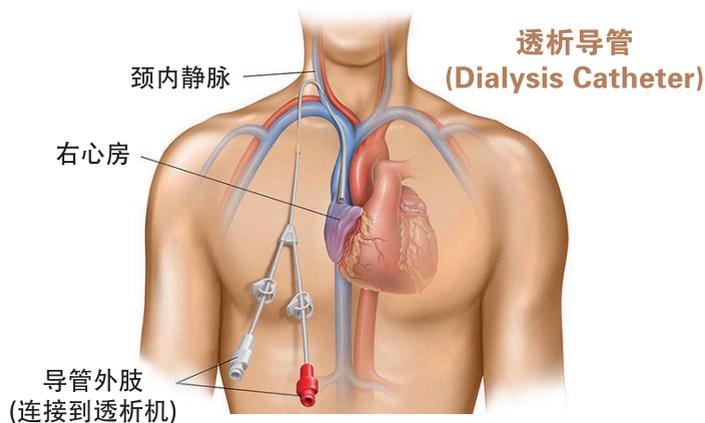
## 血管通路护理的重要性

- 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)



## 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



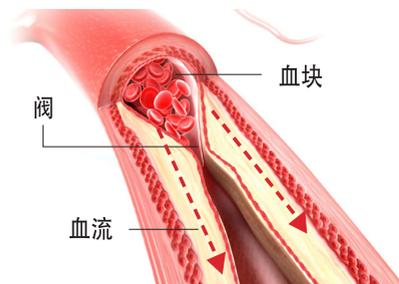
- 护士会帮病人进行插针
- 插针时手部可能会感到疼痛
- 在血液透析治疗时避免大力晃动手
- 可能需要多过一次的抽插才能成功
- 随着时间的推移，插管周围将会有瘀伤、肿胀的症状



## 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

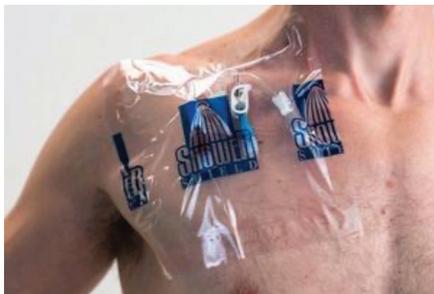


股静脉隧道透析导管  
(髂腹部)



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！



Lower in Sodium

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



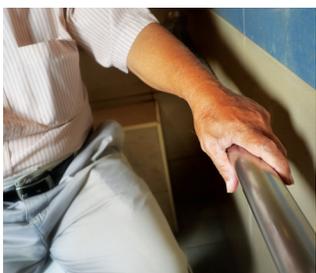
## 在洗手间



- 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



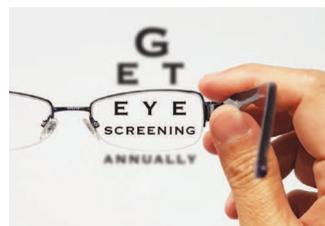
- 若有需要，在行动时要戴上处方眼镜



- 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

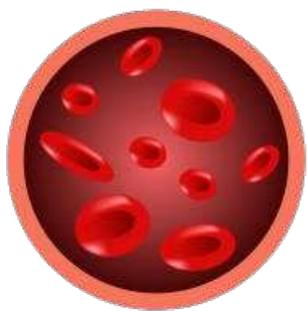
✗ 错误

- 将沿着通往厕所道路的灯打开

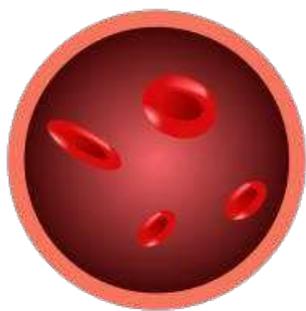


# 贫血管理

## 什么是贫血？

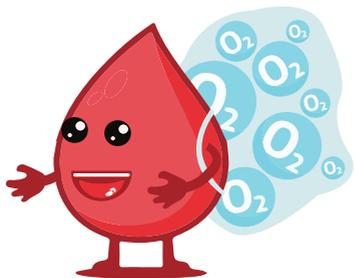


正常



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



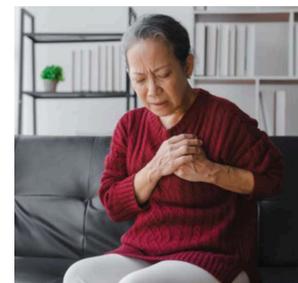
疲劳虚弱



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

### 华文

- 关于肾脏 - 全国肾脏基金会（新加坡）  
[nkfs.org/cn](http://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](http://bit.ly/3s1pdBa)
- 肾脏科 - 台大医院  
[bit.ly/3FtB7H3](http://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](http://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

T • 1800-KIDNEYS (5436397) E • contact\_us@nkfs.org W • www.nkfs.org

Let's get social



NKF Singapore