



臺灣腎臟護理學會會訊

中華民國八十七年五月 創刊

發行人：周學智

總編輯：方秀惠

主編：戴佩嵐

秘書：江美英

發行所：臺灣腎臟護理學會

行政院新聞局出版事業登記證 局版北字誌字第 2122 號

出版址：台北市大同區南京西路 155 巷 9 號 6 樓之 1

電話：02-25558252

傳真：02-25554553

網 站：www.tnna.org.tw

電子郵件：tnna.member@tnna.org.tw



各位親愛會員，大家平安！

促進國際間腎臟護理交流一直是學會創會以來努力的目標之一，學會除積極與各學會相互合作，促進學術間的交流與學習，2009年更在鄒前理事長及學會理監事們努力下，於10月30日~11月1日在台北舉辦「第一屆亞洲華人腎臟護理研討會（1st ACNNS 2009）」，2012年在梁前理事長及學會理監事們積極促成下，再次於9月28~30日在台北舉行「第二屆亞洲腎臟護理研討會（2nd Asian Nephrology Nursing Symposium, 2nd ANNS 2012）」，此後由日本腎臟護理學會接手，於2013年11月15~17日在橫濱舉辦了第三屆ANNS，接著2015年8月14~15日再由中國中華護理學會於上海承辦第四屆，今年由香港腎臟護理學會承接，於9月9~10日在香港舉辦第五屆ANNS，此次大會中有來自亞洲區腎臟護理人員約550人與會，是歷屆出席人數最多的一次，大會安排了不同場次的學術演講，也安排了透析室的參訪活動，除來自加拿大的學者專題演講外，本人亦受邀以「Back To Basis」分享了台灣腎臟疾患的現況與護理展望；此次本會有近30位會員與會，共有40篇的口頭及海報學術發表，是與會各國中發表人數最多的，其中吳家樺常務理事的海報發表，更獲大會評選為最佳海報獎，於閉幕式中頒獎表揚，學會與有榮焉。透過此國際學術研

討，展現台灣在腎臟護理上的努力成果，藉由與會者間彼此交流與分享教學相長，促成國際間腎臟護理交流的初衷及共同提升腎臟照護品質的目的。2019年將在新加坡舉辦第六屆ANNS，鼓勵大家屆時一起共襄盛舉。

2017年透析院所訪視作業已開始，學會除於北中南三區分別辦理護理訪評委員說明及共識會議，讓委員輔導訪評具一致性，同時也提供相關透析技術規範與病人安全作業指引，歡迎各院所會員們下載使用。學會今年腎臟護理師認證筆試，亦將於10月29日辦理，另原腎臟護理師證書效期即將到期者，學會亦於10月1日~31日受理換證，請欲換證會員備齊相關證明文件向學會秘書處提出，感謝會員們對學會推動腎臟護理認證制度的認同與支持，透過護理專業認證，彰顯腎臟護理人員的專業與獨特性。

謝謝各位會員們持續不斷參與及支持學會各項活動。時序已進入秋分，天氣逐漸轉涼，提醒大家出門別忘注意溫差，保重自己身體健康，祝福大家身體健康、平安喜樂！

理事長 周學智 敬上

主編的話

戴颯嵐

透析對病人而言是第二種新生活的開始，任何事情都需重新學習，重新適應。因此，護理人員在衛教上就佔有非常重要的角色，如何讓病人能在透析生活中得到健康、如何讓透析病人生命線（血液透析通路）維持通暢，這關係著洗腎病人生活的品質以及心理健康。在心理上需保持愉快的心情、保有樂觀的態度，才更能勇於面對疾病，迎向美好的未來。



台南郭綜合醫院 洗腎中心

陳螢楓 組長

透析生活的開始仍須有許多需注意之處，每日按部就班，循序漸進，讓透析生活能過的更充實。

- 一、遵照醫囑，按時接受洗腎，不可隨意中斷洗腎，以免加重病情。
- 二、每日測量體重，兩次洗腎之間的體重，最好不要超過2~3公斤，以避免或減少洗腎時可能會發生的不舒服症狀。
- 三、注意飲食和水份的攝取：不要吃太鹹的東西，否則易口乾會一直想喝水；平時吃的稀飯、麵條，含有很多水份要嚴加控制；每日尿量+500cc等於每日可攝取的水份量。
- 四、動靜脈瘻管應隨時保持清潔，以預防感染；裝有動靜脈瘻管的手勿提重物、勿穿太緊衣服或包紮過緊、勿將患肢枕在頭下；平時可以用手觸摸或聽診器檢查管路是否通暢，如有明顯的沙沙聲、流水聲或震動感。若發現靜止無音，須立即至急診處處理。
- 五、適當的運動、充足的休息和睡眠，保持身心愉快。
- 六、預防感染，養成良好的衛生習慣。
- 七、按時量血壓並記錄。
- 八、養成按時排便習慣、不要便秘，必要時可服

軟便劑。

- 九、自我觀察有無內外出血情形、大小便顏色、皮膚上有無出現出血點、瘀斑等。
- 十、腎衰竭患者通常會有性機能障礙，若因此造成生活不協調及懷孕問題時，可提出與醫護人員討論。
- 十一、長時間透析治療易產生新陳代謝骨病變與異位鈣化，所以適度的運動會讓骨骼因為運動量越多而越強壯。
- 十二、透析後若常出現頭暈、血壓下降、抽筋等不平衡症狀，為了防止意外跌倒，透析後需注意姿位性低血壓預防發生意外。
- 十三、營養的均衡：
 - (1)熱量：熱量不足、日漸消瘦、抵抗力差，成人建議 35~45 卡/公斤/日乘以理想體重。
 - (2)適當的蛋白質：每日至少有 1/2~2/3 來自動物性蛋白質，如雞、鴨、魚、肉、蛋及奶類，植物性蛋白質以黃豆為主，如：豆腐、豆乾、豆漿。
 - (3)鈉鉀限制及磷的配合。
 - (4)避免水分過多，可口含冰塊緩解口渴。
 - (5)適當補充維他命和鈣片。
- 十四、不迷信偏方，勿亂服用地下電台的藥物。
- 十五、居家生活中，若有任何緊急情況及不舒服發生，應立即至門診、急診就診。



台南郭綜合醫院 洗腎中心

萬淑瑩 組長

對血液透析病人而言，透析血管通路就是病人的生命線，瘻管功能的好、壞，代表每次透析時是否能夠有效地清除體內的廢棄代謝物，維持生理環境的衡定，這樣才能擁有正常的生活及工作。所以透析病人對自己洗腎用的動靜脈瘻管的保養，在日常生活中是非常重要的保健課題。

※動靜脈瘻管術後自我照護

1. 手術後48小時，無出血現象，可開始作握球運動。手捏軟式球，用力捏球持續約5秒後手放鬆，捏球放鬆動作交替數次。每日3~4次，每次持續15分。
2. 術後若無特殊情形如感染、傷口癒合不良等情形則約7~10天可拆線。
3. 手術後滿四週，若動靜脈瘻管的血流足夠，就可開始穿刺使用。

※動靜脈瘻管日常保養事項

1. 自我檢查

- (1) 每天檢查血管的暢通性，用手觸摸血管感到強而有力的搏動，用聽診器或直接靠近耳朵可聽到咻咻的震顫音(thrill)。
- (2) 施行正確的血管運動包括熱敷及握球運動。

2. 熱敷原則：

- (1) 洗腎當天勿碰濕傷口，24小時後再熱敷；以免針孔出血或發炎，一次熱敷時間為10~20分鐘，溫度約40度左右，如需再熱敷需間隔1小時。洗腎當天如果針孔有滲血、血腫則需加壓或冰敷止血(冰敷時間10~15分鐘，並注意皮膚顏色與血液循環情形)。
- (2) 傷口不慎弄濕應立即消毒、更換敷料。
- (3) 爲了避免溼熱浸潤針孔致發炎，可以塑

膠帶包裹熱毛巾使用或熱電毯與遠紅外線使用。

- (4) 熱敷時需注意水溫，勿太燙；尤其糖尿病、末梢血管神經病變患者及對熱反應較遲鈍者，宜控制水溫以免燙傷。
 - (5) 熱敷面積應限於瘻管吻合處起及血管延伸走向部位、促使血管擴張；避免將整個肢體浸泡在熱水中。
 - (6) 使用熱電毯需謹慎控制溫度以免燙傷。
- #### 3. 握球運動：
- (1) 手臂伸直自然下垂，手握軟式橡皮球用力握球持續數秒(約五秒)之後手放鬆(教導患者心中默數)：握球(放鬆球交替動作連續數次)。
 - (2) 交替上述握球運動約5~6次時，手臂持續出力將球握緊數秒使血管擴張，用力且緩慢將前臂彎曲持續數秒後才放鬆，手臂亦同時放鬆自然下垂，重複以上動作約15分鐘(情況)。
 - (3) 年老病人、虛弱、手臂無力患者，可協助在上臂加壓使血管擴張；或間歇性使用止血帶紮緊上臂，加速靜脈(動脈化)形成。
 - (4) 每天實行握球運動數次，每次約15分鐘(腎當天或有出血情形暫時勿握球，等無出血再握球)。
- #### 4. 日常生活保護血管注意事項：
- (1) 每次透析後，針孔須加壓10~15分鐘，力量適中，不宜過重，保持穿刺部位乾燥，12~24小時再拿掉膠布和紗布。
 - (2) 不可直接壓迫瘻管，例如：手錶、手鐲、飾品、緊身衣物或以手當枕頭等。
 - (3) 避免量血壓或提重物。
 - (4) 不可在瘻管注射藥品或採血，以防增加血栓形成機會或造成感染。
 - (5) 血管太凸出時可用護腕保護、以防碰撞以致血管受傷出血。
 - (6) 觀察是否出現紅、腫、熱、痛的現象；或偵查瘻管縫合處有刺痛感的異常狀況則需處置。
 - (7) 確實執行熱敷、按摩及握球運動。

- (8)發生眩暈、血壓下降時，應測血管是否通暢、以便於即時處理。
- (9)發生咻咻的震顫音(thrill)停止時，立即到院處理進行血管擴張(PTA)。
- (10)天氣過冷及低血壓都會使血液循環變慢，易造成瘻管栓塞，故需注意瘻管肢體的保暖。



台南郭綜合醫院 洗腎中心
戴佩嵐 護理長

血液透析病人的透析血管通路(動靜脈瘻管；AV shunt)是血液透析病人的生命線，每當透析時病人必需接受侵入性血管通路穿刺，常規穿刺一次需要兩針，一週治療三次至少六針，一年12個月下來至少288針，帶來病人恐懼及害怕。無痛扎針技術相關注意事項：

1. 病人自體血液透析瘻管至少6個月以上。
2. 在動、靜脈透析針孔各一處置入塞子(圖一)。
3. 完成後以op site緊貼固定，約2週即可形成血管隧道，期間病人可執行一般日常生活活動。
4. 在形成血管隧道前，每次透析穿刺針孔需離塞子前後2公分距離。
5. 血管隧道形成後，每次透析時以鈍針進行血管穿刺(圖二)。

哪些人可以適合作此技術：

1. 怕打針疼痛的人。
2. 收針後容易流血不止的人。
3. 注重手部外觀的人。
4. 動靜脈瘻管過短不易施打的人都很適合。

但這些仍需在專業護理師評估血管走向及適合扎

針點足夠後才能適用。

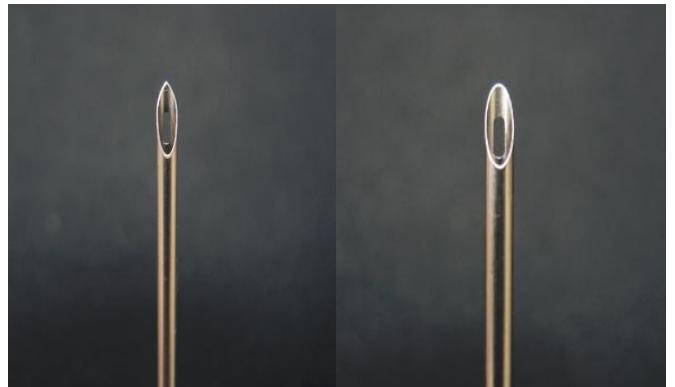
血液透析病人在透析血管處建立Bio-hole(無痛扎針技術)，主要是為減少血管瘤的形成，延長瘻管使用期限，減輕每次透析扎針時的疼痛感，及縮短透析結束後的止血時間，尤其是對扎針感到恐懼害怕的病人最有幫助。若能藉由此技術減少病人透析時扎針的痛苦、漏針的機會以及透析結束後縮短止血的時間，可讓透析扎針不再是病人害怕的事，讓生活變的更有品質。

Biohole 栓子注入皮下完成圖



(圖一)

使用鈍針來進行穿刺



(圖二)

各委員會訊息



★編輯委員會

「臺灣腎臟護理學會雜誌」投稿

歡迎會員踴躍投稿至本會雜誌，稿件類型包括：研究論文、行政專案、個案報告。投稿相關資訊可至本會網站，點選『學會刊物→臺灣腎臟護理學會雜誌』查閱、下載。

★會員委員會

敬請繳 106 年度常年會費，以確保會員權益及會務之推展。

個人基本資料如有變動，請務必更新您的會員資料，以利會務的傳達。

11 月 12 日於台北市立聯合醫院忠孝院區舉辦『透析護理行政主管研習營』。

★護理專業發展委員會

護理創新競賽獎勵申請至 9 月 30 日止，請會員把握機會踴躍投稿。

本年度『腎臟護理師認證筆試』於 10 月 29 日舉辦。