



## 郭綜合醫院 洗腎患者自我照顧

### 改變生活型態：

1. 充足的睡眠，養成不熬夜、早睡早起的規律生活。
2. 適度的運動。保持排便的通暢。
3. 避免碰撞、注意口腔衛生、拔牙要告知醫護人員。

### 調整生活.飲食習慣：

注意天候、增添衣物、避免風寒，若有發現感冒徵象時，不到公共場所，請醫師診治並開立處方感冒藥物、多休息，且需注意水分的攝取，體重增加勿大於乾體重的5%，但要特別注意攝取足夠的營養。

### 遵從醫療健康促進：

1. 按時服藥，不可自動調整藥物及不按時服藥。
2. 自我測量血壓及控制，每天按時測量血壓並記錄注意變化，透析日勿服用降壓藥物。
3. 善用「透析治療手冊」多了解有關自己疾病的知識，可增加自我照顧的自信心。

### 提升生活品質：

1. 和醫護人員醫病關係密切有良好的互動，互相尊重。
2. 恢復正常的人際關係與社交活動，多參與有意義的社會團體或旅遊團體，當遇需至旅遊地透析時，可尋求本室醫護人員幫忙連繫。
3. 儘量維持正常家庭運作。
4. 若有生活上之調適與經濟的問題，可尋求社工諮詢或告訴您的主護護師，共同來參與解決問題。

請以健保卡登入健保署官網，註冊申請個人健康存摺，(即個人健保就醫、用藥及檢驗檢查報告明細)，可掌握自我健康資訊及就醫時供醫師參考，以提升醫療安全及效益。