

啟動新生活：您的 腎臟移植希望之旅

面對末期腎臟病，您並不孤單。這不是終點，而是另一個新起點的開始。

「我是張醫師。今天我想用最輕鬆的方式，帶您了解腎臟移植如何幫您找回更好的生活品質。」

核心觀念：腎臟移植是末期腎病的重要治療選項，提供更好的生活品質與長期預後。



為什麼考慮腎臟移植？生活品質大升級

透析治療 (Dialysis)

Mo	Tu	Wi	Wed	Fr	Fr	S
						
						
						
						
						

時間被透析療程束縛，生活受限。

Life 
Upgrade

腎臟移植 (Transplant)

Su	Mo	Tu	Wed	Th	Fr	S
						
						
						
						
						

重拾自由，享受多元生活。

- ✓ **自由的時間**：告別每週固定的洗腎行程，掌握自己的時間。
- ✓ **寬鬆的飲食**：相較於透析，飲食限制較少，營養攝取更均衡。
- ✓ **健康的身體**：貧血改善，體力與活力顯著提升。
- ✓ **心血管保護**：恢復腎功能有助於保護心臟與全身代謝健康。



💡 張醫師小叮嚀：「移植不只是換一個器官，而是換回您自由自在的生活方式。」

第一階段：移植前評估與配對

我們有全方位的醫療團隊，為您的新腎臟打造最安全的家。



免疫配對

確認血型與組織抗原相容性，降低排斥風險。



全身大掃描

評估心臟血管功能、肝臟健康及感染風險。



風險管理

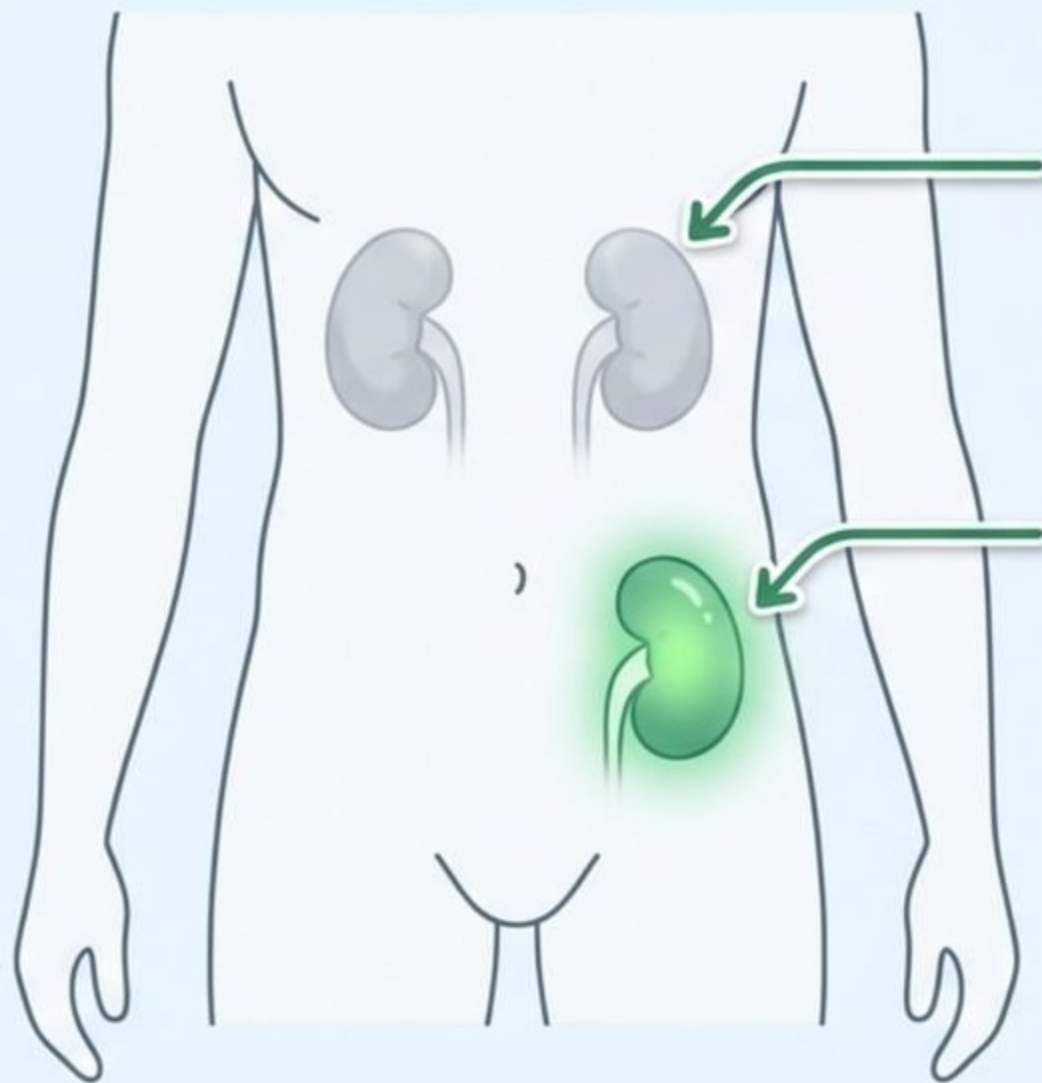
根據 KDIGO 指引，評估「心腎代謝風險」，確保手術負荷能力。



張醫師小叮嚀：「詳細的檢查不是為了刁難，而是為了確保手術的成功與安全喔！」

第二階段：手術過程解密

手術並沒有想像中那麼可怕！



保留原腎
(除非特殊病變，
通常不切除)

新家的位置
(下腹部/髂窩處)

手術重點

- 手術時間：一般約需 3-5 小時，由專業移植外科團隊執行。
- 概念：就像幫身體『加裝』一顆強力的電池，而不是單純的更換零件。



我們是幫身體『**加裝**』一顆強力的**電池**，而不是單純的更換零件。

術後照護：恢復的三部曲



1. 密切觀察 (加護期)

術後初期密切監測尿量、
血壓與引流管狀況。



2. 傷口照護

保持乾燥清潔，避免
提重物以防疝氣。



3. 早期活動

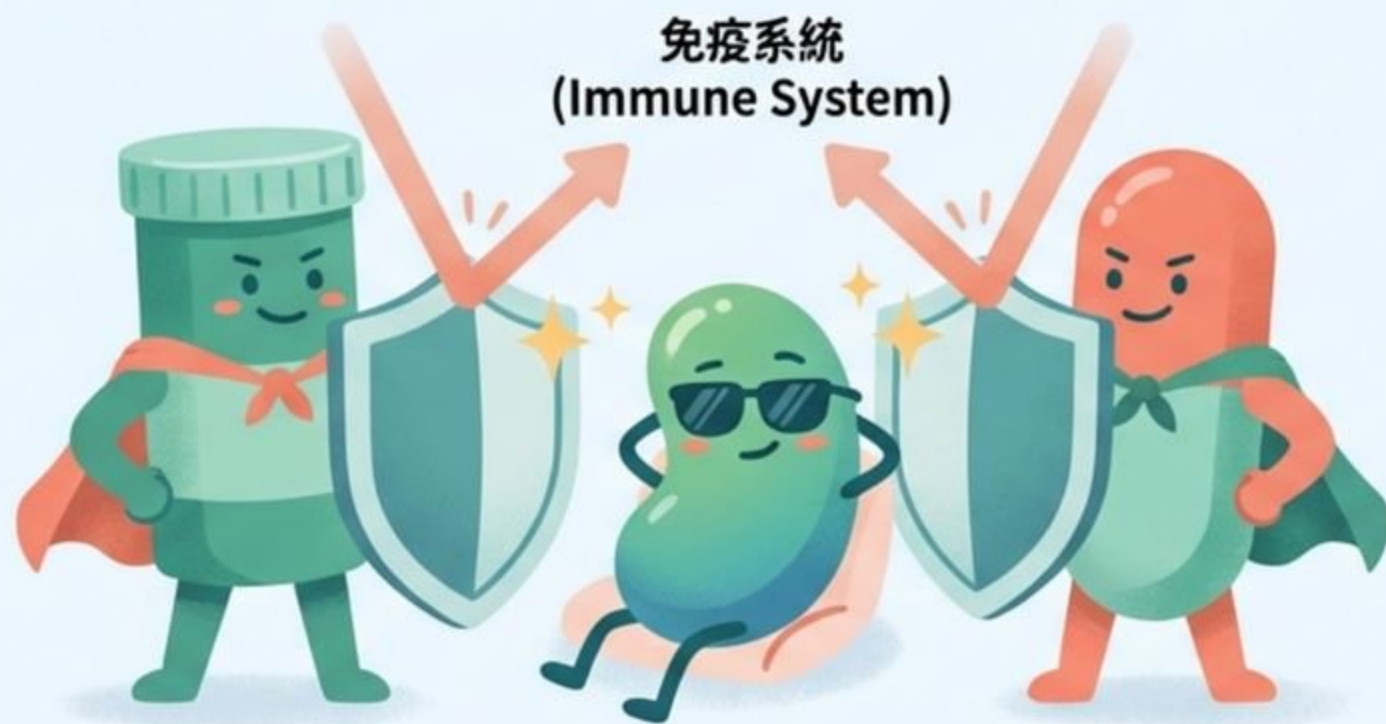
體力許可下儘早下床，
幫助腸胃蠕動與體力
恢復。



💡 張醫師小叮嚀：「看著新腎臟產出第一滴
尿液，是我們最感動的時刻！」

第三階段：抗排斥藥物須知

這是新腎臟的貼身保鏢



黃金準則 (Golden Rules)

- 終身承諾：必須定時定量服用，絕對不可自行減藥或停藥。
- 濃度監測：需定期抽血確認藥物濃度。太低可能排斥，太高可能增加副作用。



💡 張醫師小叮嚀：「把吃藥當成每天最重要的『保養儀式』，它是守護新生活的關鍵。」

用藥安全與感染預防



飲食禁忌：葡萄柚與柚子含有特殊成份，會影響抗排斥藥物代謝，請務必避免食用！

感染預防重點：



• 勤洗手、戴口罩。



• 避免生食（如生魚片、半熟蛋）。



• 若有發燒或不適，請立即回診。



💡 張醫師小叮嚀：「保護自己就是保護腎臟，細節決定健康的長久！」

生病日管理 (Sick Day Rules)：保護腎臟的緊急煞車

當發生發燒、嚴重腹瀉或嘔吐導致脫水時...



暫停特定藥物



某些血壓藥或排糖藥在脫水時可能需暫停 (需諮詢醫師)。

避免亂吃成藥



特別是止痛藥 (NSAIDs)，可能傷害腎臟。

立即就醫



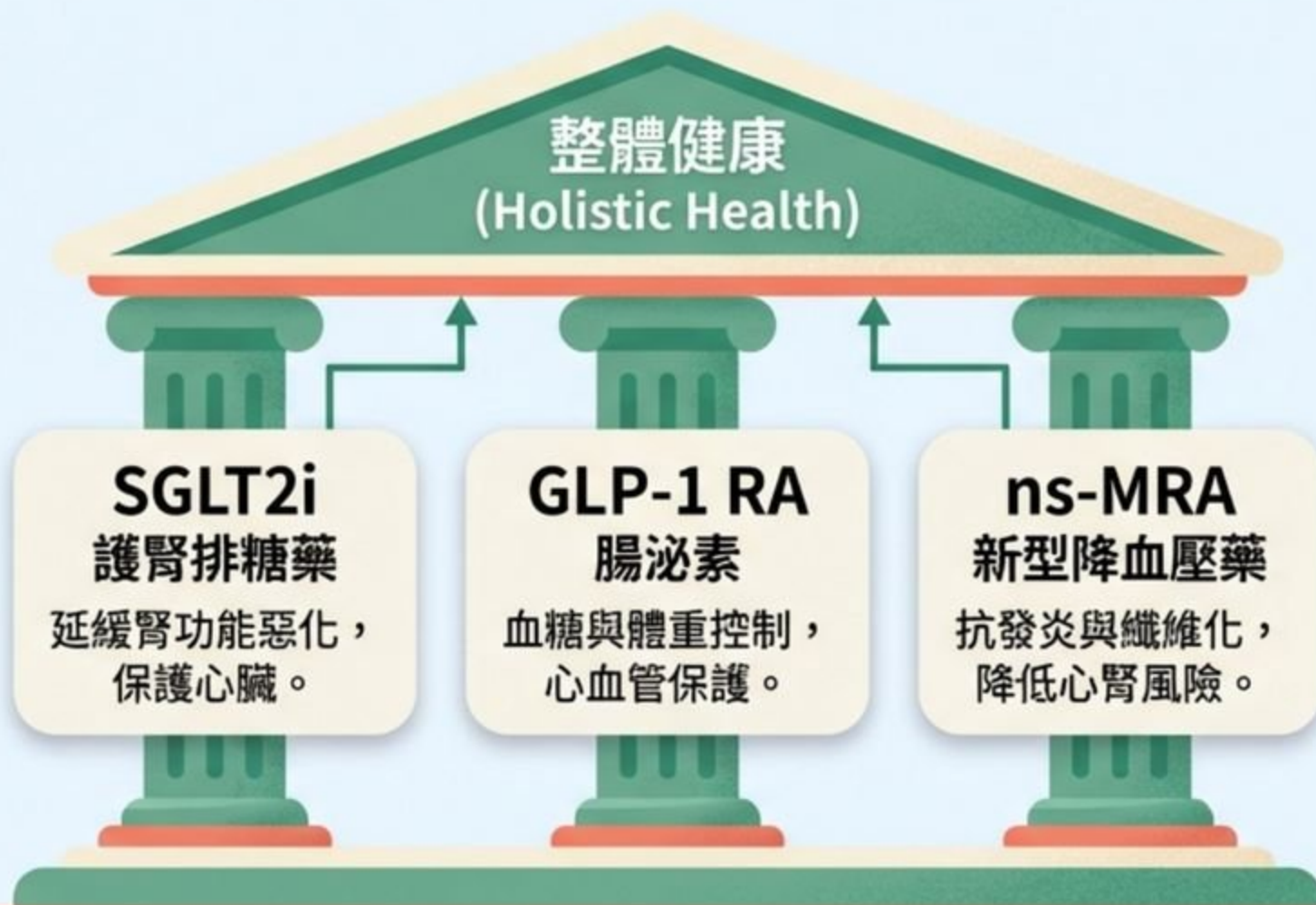
不要在家硬撐，盡快讓醫療團隊協助您。



張醫師小叮嚀：「這就像汽車的緊急煞車系統，適時啟用，保護你的引擎（腎臟）！」

全方位照護：心腎代謝一家親

KDIGO 2024 指引強調「支柱式療法」，同時保護心臟與腎臟。



張醫師小叮嚀：「我們會視您的狀況搭配這些『護身法寶』，讓治療效果加倍。」

健康生活：得舒飲食與運動



DASH 飲食原則



- 多蔬果 / 全穀類



- 低鈉 (每日 <2300mg)



- 優質蛋白 (白肉取代紅肉)

規律運動

目標：



每週至少 150 分鐘
中等強度運動

效益：



維持肌肉量，
預防代謝症候群



張醫師小叮嚀：「吃得對、動得好，是藥物無法取代的健康地基。」

您是健康的主人



善用數位工具：
利用「健康存摺」App 記錄血壓、血糖與用藥紀錄。



了解數值：
主動詢問並了解您的肌酸酐、藥物濃度等關鍵報告。



醫病夥伴：
有任何疑問隨時與團隊溝通，您的參與是成功的關鍵。

成功的移植

「成功的移植，一半靠醫療團隊的手術，另一半靠您的積極參與。」



💡 張醫師小叮嚀：「您是健康的主人，我們將與您並肩作戰。」

擁抱第二人生，我們陪您一起前行

腎臟移植是一段充滿希望的旅程。

雖然過程需要努力與適應，但雨過天晴後的風景絕對值得。

讓我們一起努力，迎接更有品質、更精彩的未來！

請相信自己，也相信醫療團隊。加油！