

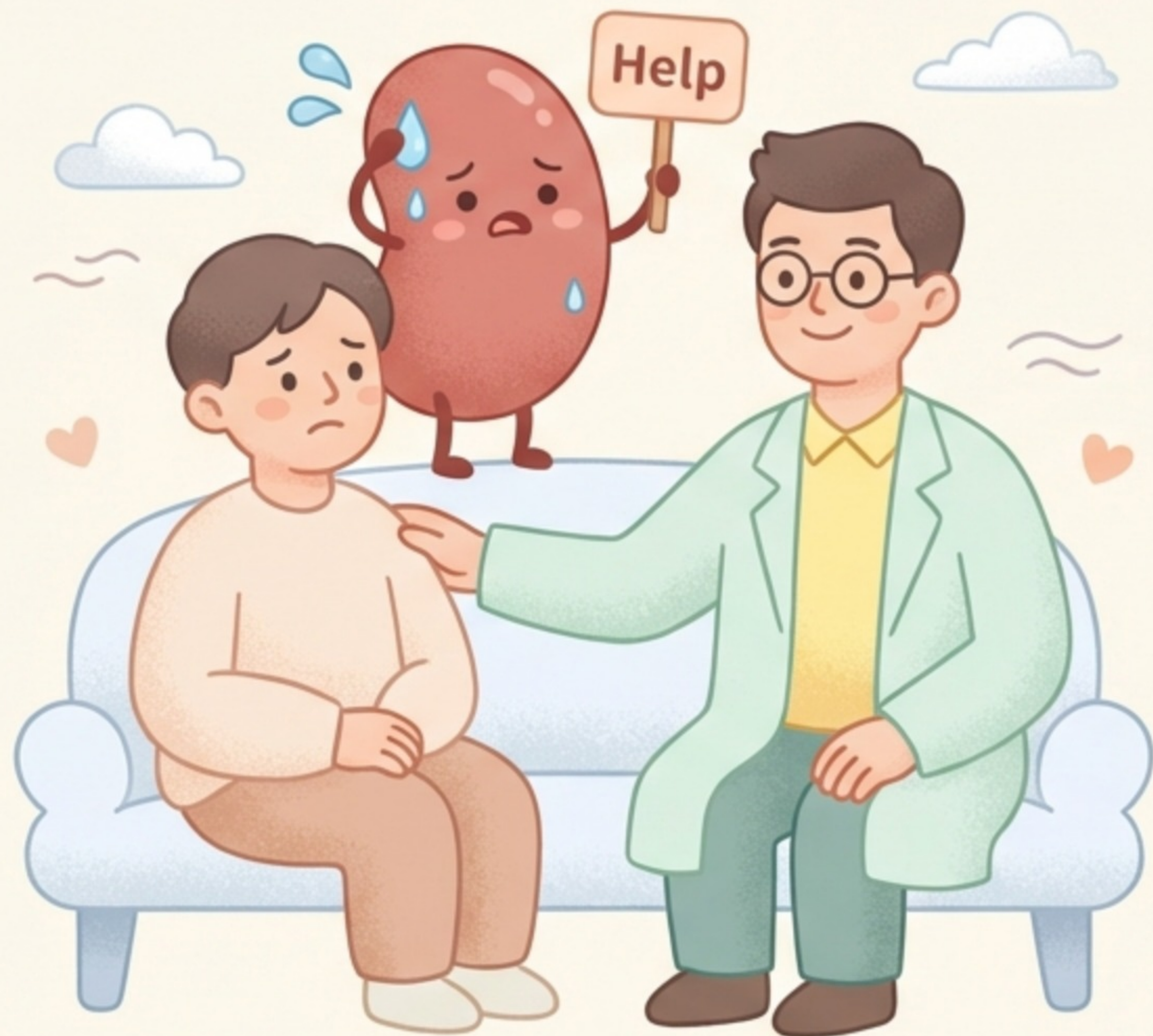


別擔心，我們與您同行： 末期腎臟病透析治療全解析

寫給您與家人的健康指南，讓我們一起
面對，一起生活得更好。

大家好，我是張醫師。我知道聽到『透析』或『洗腎』這兩個字，心裡一定充滿了不安。這份指南是專為您準備的，沒有難懂的醫學名詞，只有我們想陪您走過這段旅程的心意。

腎臟累了，需要一位「超級幫手」



什麼是末期腎臟病 (ESRD)？

當腎臟的功能剩下不到 15% 時，就像身體裡的清潔工生病了，無法再有效地清除毒素和水分。



這不是終點

這並不代表生命的結束，而是身體在告訴我們：「我需要休息，請幫我找個代班人員。」



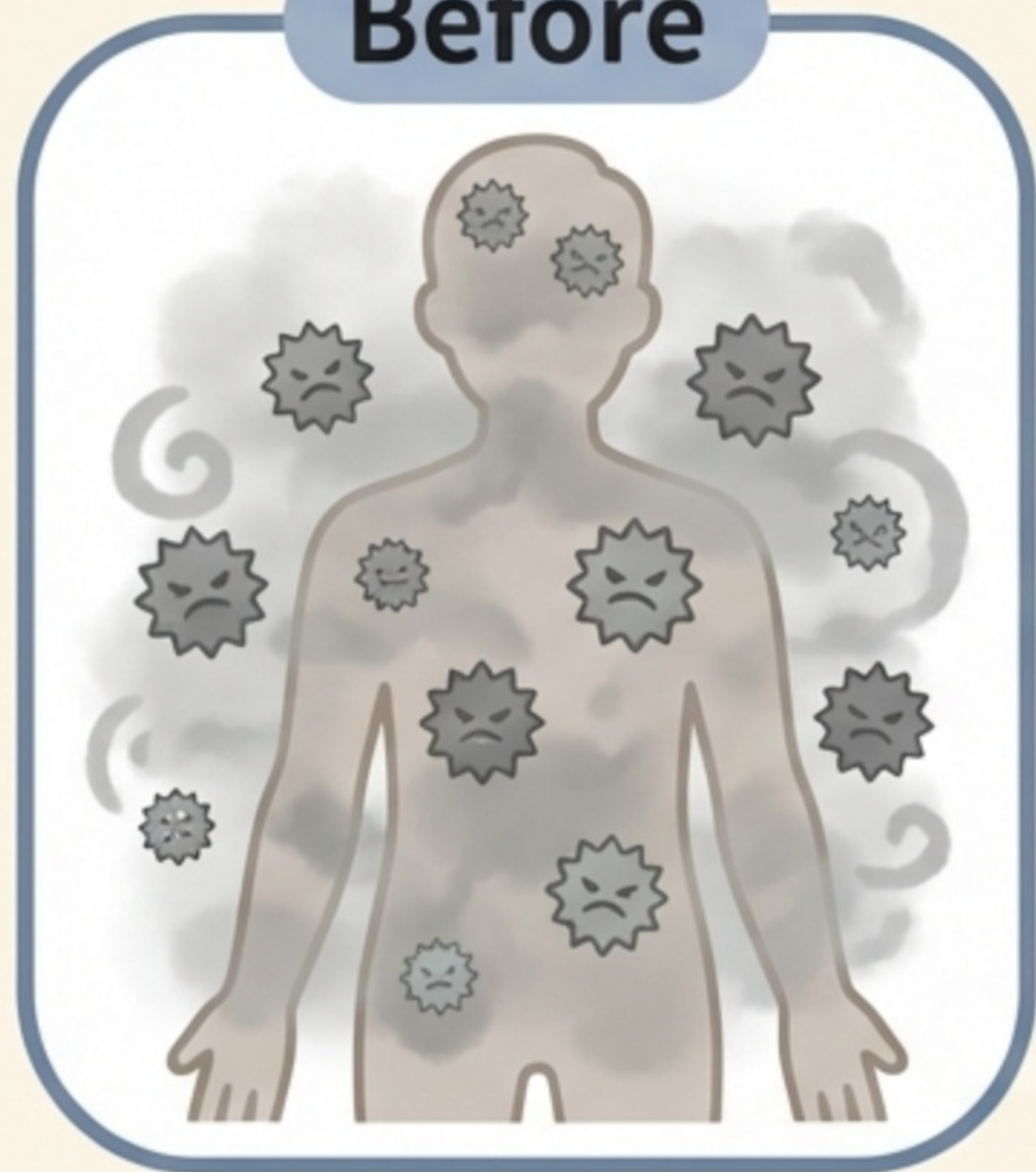
解決方案

透析治療 (Dialysis) 就是這位「超級幫手」，它能接手腎臟的工作，讓您的身體重新恢復清爽與平衡。



透析治療在做什麼？

Before



After



移除毒素
(Removing Toxins)

清除血液中堆積的廢物，讓您您不再感到噁心、疲倦。

平衡水分
(Balancing Water)

像是把海綿裡多餘的水擠出來，改善水腫與呼吸喘。

調節電解質
(Adjusting Electrolytes)

幫助身體維持鈉、鉀、鈣的完美平衡，保護心臟跳動。

張醫師小叮嚀：

就把透析想像成定期的『身體大掃除』，讓體內環境煥然一新！

血液透析 (Hemodialysis) —— 醫院裡的「血液洗衣機」



地點：醫院或透析診所
(由專業護理師執行)



頻率：每週 3 次
(像上班打卡一樣規律)



時間：每次約 4 小時
(可看書、睡覺或看電視)

關鍵準備：

需要建立「動靜脈瘻管」
(您的生命線)，讓血流順暢地
進入機器清洗。



腹膜透析 (Peritoneal Dialysis) —— 身體自帶的「隨身濾心」



地點：溫暖的家
(甚至公司或旅館，由自己操作)



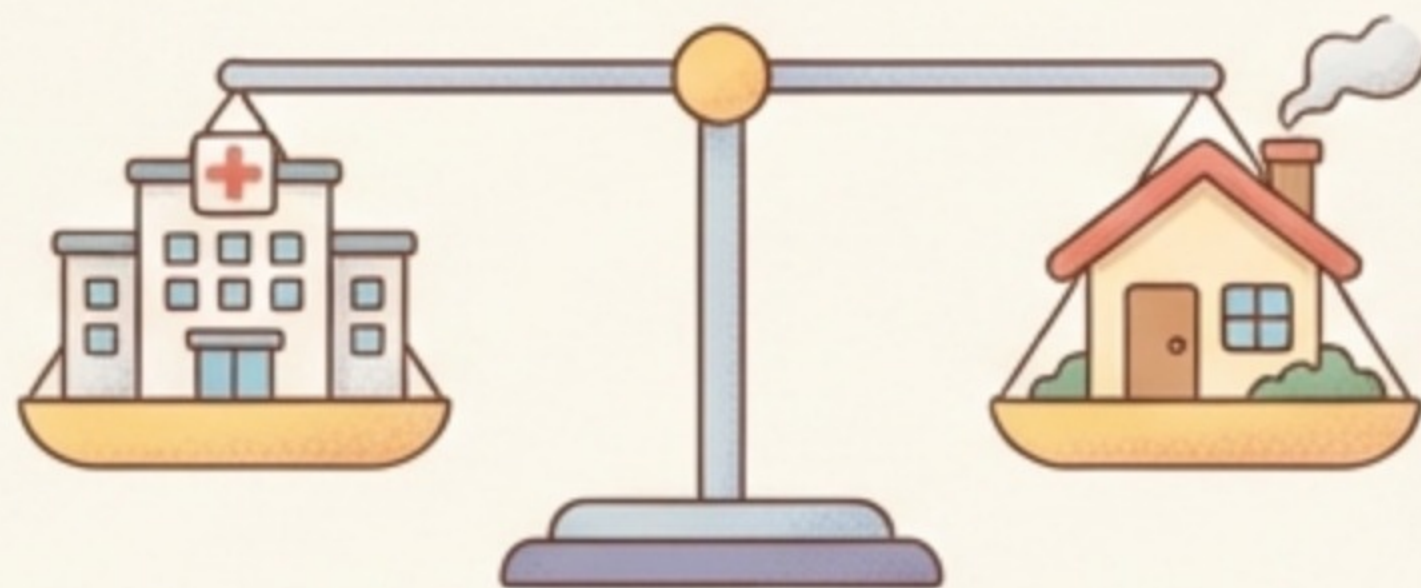
方式：

- 手洗 (CAPD)：每天換液 4-5 次，操作簡單。
- 機洗 (APD)：睡覺時自動交換，白天完全自由！

關鍵特點：
需在腹部植入軟管。
不用扎針，飲食限制較少，
更能維持殘餘腎功能。



哪一種適合我不一樣的生活？



項目	血液透析 (HD)	腹膜透析 (PD)
主要場景	醫療院所 (交給專業醫護)	居家/任何地方 (自我管理)
時間安排	固定時段 (每週3次)	彈性靈活 (可依作息調整)
飲食控制	較嚴格 (水分與鉀需嚴控)	較寬鬆 (這點很吸引人！)
身體感受	兩天一次大掃除，波動較大	每天持續清理，身體較平穩
扎針與否	每次需扎針	不需扎針 (僅需護理導管)



張醫師：沒有『最好』的方法，只有『最適合』您生活型態的方法。

您的選擇，我們尊重 (Shared Decision Making)



2024年最新的 KDIGO 指引強調「以人為本」的照護。請與我們討論以下問題，幫助您做決定：

- ❓ 1. 生活優先順序：您還想繼續工作嗎？您喜歡旅行嗎？
- ❓ 2. 家庭支持系統：家中是否有空間？有人能協助您搬運透析藥水嗎？
- ❓ 3. 恐懼與擔憂：您怕打針嗎？您擔心去醫院的交通嗎？



醫病共享決策 —— 您是駕駛，醫護團隊是導航員，我們一起決定方向。

提早準備，是給身體的禮物

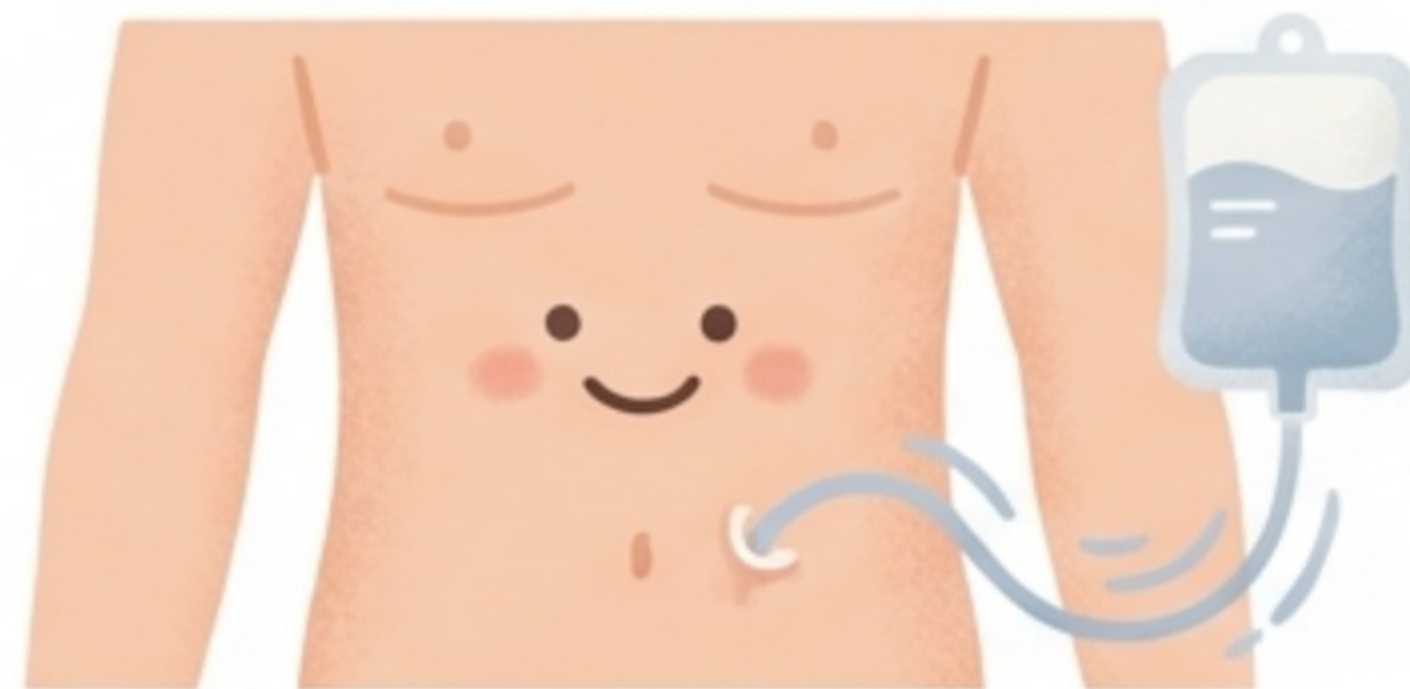
及早建立通路，減少緊急插管的痛苦。

血液透析準備



建立「動靜脈瘻管」。這是將手部的動脈與靜脈接合，需要約 1-3 個月成熟。它是您的「生命線」。

腹膜透析準備



植入「腹膜透析導管」。手術簡單，約 2 週後傷口癒合即可開始使用。



資料顯示，及早轉介並做好準備，能大幅減少住院天數與併發症。

心理與生活的預演



我們利用科學數據 (KFRE) 來評估您的進程。這不是為了嚇您，而是讓我們有明確的時間表來安排生活。

- ✓ 家庭會議：讓家人了解治療模式，分配支持角色。
- ✓ 工作調整：與雇主溝通，或調整工作內容（腹膜透析通常-較不影響日間工作）。
- ✓ 保險與福利：諮詢社工師，了解重大傷病卡與健保資源。



面對未知的恐懼，最好的解藥就是『計畫』。

透析飲食：美食家的新挑戰

關鍵改變：透析前限制蛋白，
透析後需要「優質蛋白」！
(魚、雞肉、蛋)



DASH
飲食調整版

高蛋白 (1.0-1.2克/
公斤)，補充流失營
養。



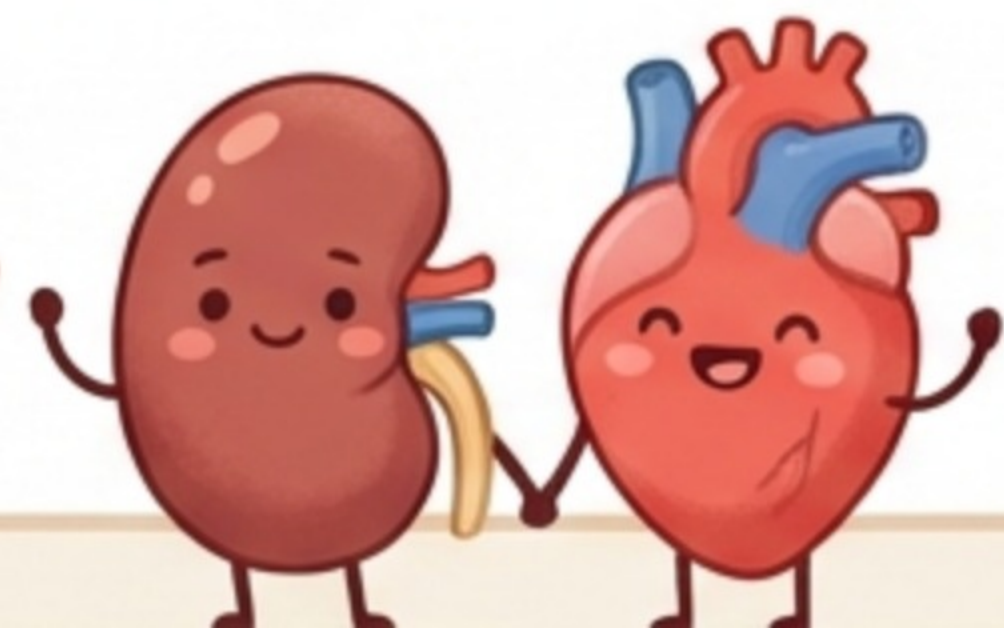
低鈉
(Low Sodium)

少鹽、少加工，控
制口渴與血壓。

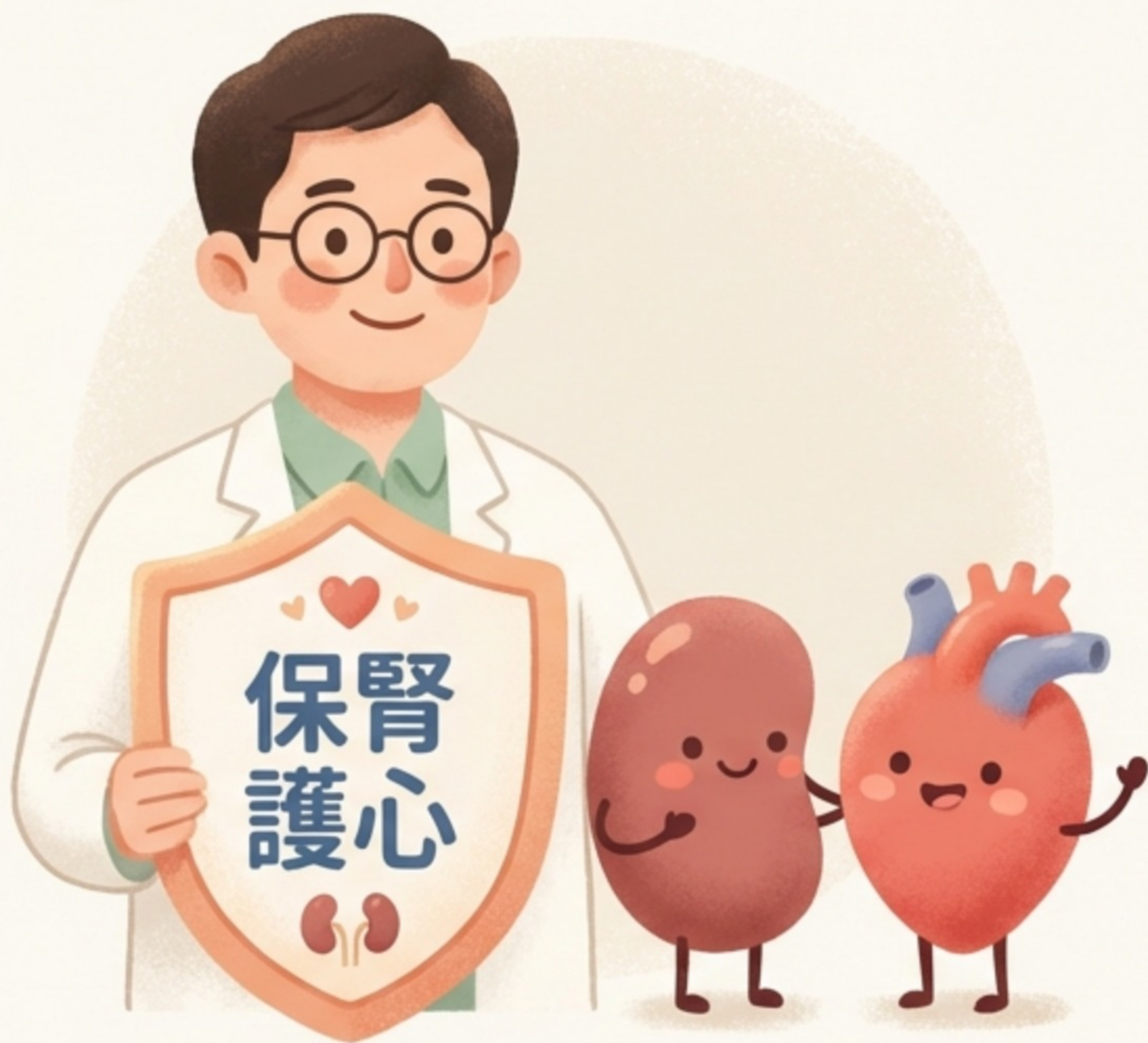


聰明吃鉀與磷

蔬菜燙過再炒 (去除
鉀)，依建議選擇低
磷食物。



藥物治療：持續保護您的心與血管



透析不是治療的全部，我們仍需管理「ABC」：
血糖、血壓、血脂。

顧心腎藥物（來源：KDIGO2024）



SGLT2 抑制劑：雖然腎功能低，但在特定狀況下仍能保護心臟。



GLP-1 受體促效劑：幫助控制血糖與體重，降低心血管風險。



非類固醇 MRA (Finerenone)：如果有糖尿病，這能進一步保護心血管。

這些藥物是為了讓您的心臟更有力，陪伴您走更遠的路。

動得健康，也要休得聰明



運動目標：每週 150 分鐘中等強度運動（如快走、太極）

改善心情，提升透析效果。



Sick Day Rules (生病日管理)

當您發燒、腹瀉、脫水無法進食時...

- 1. 暫停：**請諮詢醫師，可能需暫停某些血壓或血糖藥 (如 SGLT2i, Metformin)。🌡️💊
- 2. 行動：**立即聯繫您的透析中心。☎️

您不是一個人在戰鬥



腎友會

加入病友團體，分享經驗與小撇步。



數位幫手

善用「健保快易通」App 掌握數據。



專業團隊

營養師、藥師、社工師都是您的後盾。

台灣擁有完善的健保資源與「糖尿病保腎護心卓越機構」，提供一站式的照護服務。

透析是生命的轉彎，不是終點



許多腎友在接受透析後，因為毒素排出了，精神反而比以前更好，甚至能重回職場、出國旅遊。
請相信您的身體，也請相信我們。讓我們一起開啟這段新的生活篇章。

今天就與您的主治醫師討論，制定屬於您的「腎利人生」計畫吧！