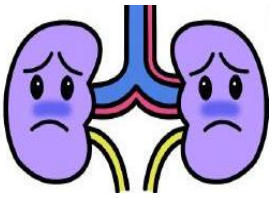
編印單位：DON-4-內 060
制定日期：102 年 09 月 25 日
校閱日期：111 年 05 月 06 日第 7 版

衛 教 指 導

認識尿毒症衛教指導

❖什麼是尿毒症?

當腎臟功能衰退時，腎臟沒有能力執行過濾與排泄的作用，體內的廢物會堆積在身體無法由尿液中排出，造成的不適症狀及併發症，就稱為「尿毒症」。



❖尿毒症的原因

發生尿毒症原因包含:腎絲球腎炎、糖尿病、高血壓、多囊腎、紅斑性狼瘡、阻塞性腎病變(結石)、先天性發育不良、惡性腫瘤或長期使用止痛劑等。

❖尿毒症會有那些症狀?

(一)神經系統：全身倦怠、嗜睡、注意力不集中、焦慮不安、抽搐及意識改變。

(二)心血管系統：心律不整及高血壓。

(三)腸胃系統：食慾不振噁心、嘔吐、腹瀉或便秘、口腔有阿摩尼亞味、口腔發炎。

(四)皮膚系統：皮膚搔癢、水腫、乾燥、皮膚變黑、容易感染發炎、臉色蒼白、紫斑及皮下出血。

(五)血液系統：貧血。

(六)呼吸系統：呼吸不順暢、呼吸喘、呼吸有阿摩尼亞味。

(七)泌尿系統：少尿或無尿。

(八)體液容積過量:出現水腫及高血壓,嚴重導致肺水腫及鬱血性心衰竭。

❖預防及減緩惡化

(一)定期門診治療與追蹤，監測腎功能變化

(二)避免自動停藥或加藥，勿信偏方草藥、及不實廣告成藥、不使用未經醫師處方的止痛藥。

(三)不熬夜、不酗酒及不抽煙，每週運動 3 次，每次 30 分鐘，維持理想體重，適當鹽分攝取。

(四)每天監測血壓，按時服用降血壓藥，不可擅自調整藥物劑量或停藥。

(五)糖尿病患者理想飯前血糖應控制在 90-130mg/dl、糖化血色素小於 7.0%。

(六)血脂的控制：總膽固醇≤200mg/dl；三酸甘油脂≤150mg/dl，高密度指蛋白膽固醇(HDL)男性≥55 mg/dl、女性≥60mg/dl，低密度指蛋白膽固醇(LDL)<100mg/dl，高血脂需藉由運動、飲食、藥物控制來減輕心臟與血管的疾病。

(七)預防感染：常見的泌尿道及呼吸道感染會影響腎臟功能。

(八)飲食調整：原則為低鉀、低蛋白、低鹽、低脂、低磷，可諮詢營養師依腎病不同階段設計飲食計畫以減緩病情進展。

❖尿毒症的治療

尿毒症病人可依臨床症狀與主治醫師討論選擇適合自己的治療：如血液透析、腹膜透析或腎臟移植治療。

參考文獻：

三軍總院內科部腎臟科衛教慢性腎衰竭的症狀及併發症護理指導單張 黃智英(2014)．慢性腎臟病的日常照護．血管醫學防治季刊，(17)，25。

高雄醫學大學附設中和紀念醫院腎臟照護團隊(2014)．慢性腎臟病健康管理手冊．衛生福利部國民健康署