

# 認識居家腹膜透析

## 一、何謂末期腎衰竭？

當腎臟功能只剩下正常人的十分之一以下時，腎臟無法有效排除體內代謝廢物與多餘水分，這時會有全身性的症狀出現，例如：噁心、嘔吐、食慾不振、皮膚搔癢、失眠、極度疲勞、呼吸困難、全身水腫 等尿毒症狀，又稱為『尿毒症』。這時需要接受藥物治療、飲食和水份控制等保守治療，當無法有效控制上述症狀時，就必須接受透析治療來取代腎臟功能。

透析治療有兩種：腹膜透析( 俗稱洗肚子 )、血液透析( 俗稱洗血 )

## 二、何謂腹膜透析？

腹膜透析( Peritoneal Dialysis )是一種可以在家自行操作的透析治療方式，只需每月返回醫院追蹤檢查一、二次即可。由於學習容易且可在家中自行操作，故有居家透析之稱。

腹膜透析是一種利用人體腹膜(一層覆蓋在腹腔內壁及腸外壁的薄膜)，以藥水交替使用，代替腎臟在體內進行交換廢物，排除多餘水份的工作。執行腹膜透析治療前，需先進行簡單的外科手術將一條腹膜透析專用的導管由腹壁植入腹腔中，大約 10—14 天後手術傷口就會癒合，就可開始進行腹膜透析治療。

◎居家腹膜透析有哪幾種治療方式？目前有：

連續性可攜帶式腹膜透析(C. A. P. D)及全自動腹膜透析(A. P. D.)二種

1. 連續性可攜帶式腹膜透析(C. A. P. D.)：為腹膜透析最常見的治療方式，它的透析方式為一天自行操作 4 次換液，每次換液時先將腹腔內含代謝廢物的透析液引流出來，再灌入新鮮的透析液，過程約需 30 分鐘。等新鮮透析液在腹腔內停留 4 — 6 小時做廢物的交換後，再更換新鮮透析液。所以這段期間病人可自由活動，彈性安排想做的事，如上班、上學、買菜等。
2. 全自動腹膜透析(A. P. D.)：全自動腹膜透析是藉由一台「桌上型全自動腹膜透析機」自動連續執行四次或四次以上的換液步驟。它的好處是方便、容易操作且提供更佳生活品質。只要在睡前將腹膜透析導管連接在機器的管路上，啟動機器按步操作後即可休息，如：看電視、閱讀報章雜誌、進食、聊天、睡覺等，此時機器會按照您所設定的處方自動執行多次換液，歷時約 8-10 小時，病人在隔天睡醒，機器完成治療後，將身上導管與機器管路分離後，即可自由活動。

### ◎居家腹膜透析的優點：

1. 持續性的透析：在人體不斷進行新陳代謝產生廢物的同時，同步進行血液淨化，清除廢物及移定，較少產生透析不適應症狀。維持較久的殘餘腎功能：它是持續且溫和的透析，對僅存的腎臟功能傷害較少。
2. 飲食限制少：因持續不斷地進行排除體內代謝廢物及水份，飲食限制可減到最低程度。
3. 無痛透析：腹膜透析的通路是永久性的導管，不像血液透析每次治療時都須扎兩針。
4. 對心血管的影響小、血壓控制穩定：因持續性的脫水，能有效維持身體水份平衡，維持較理想的血壓。
5. 減少經由血液感染的危險：因為不需要扎針及將血液抽出體外，故不會有機會感染 B 型肝炎，C 型肝炎、愛滋病等經血液傳染的疾病。
6. 貧血情形較不嚴重：進行腹膜透析時沒有血液流失的危險，故貧血程度較輕。
7. 較好的生活品質：因換液時間可彈性調整，一次換液時間短，所以可掌握每日透析換液時間，透析時仍可工作、出差、安排旅遊活動，如此一來，生活更有彈性而合乎個人需求。飲食限制又少，每月只需返院 1~2 次，故能提供一個較好的生活品質。

### ◎腹膜透析的缺點：

1. 感染的可能：由於腹膜透析專用的導管在換液時須打開和透析袋連接，故有感染的可能，所以在做任何和腹膜透析治療相關的步驟時，都要先徹底地洗淨雙手。以目前的技術，腹膜炎的比率已大幅降低，而治療率相對提高。
2. 體重可能會增加、血中三酸甘油脂質可能升高：腹膜透析液是利用葡萄糖來排除多餘水份，所以可能在透析時吸收了部分的葡萄糖，使病人的體重可能會增加、血中三酸甘油脂及其他脂質可能升高，所以需要適當的運動及減少糖份攝取，以維持身體於較佳狀態。
3. 流失少許蛋白質：在透析的過程中會流失少許蛋白質及維生素，所以需從食物攝取中補充。

因此，除了維持原有正常的飲食習慣外，只要在日常飲食中多攝取高生物價值的蛋白質，如魚、肉、蛋、奶等即可，而維生素的最佳來源為水果蔬菜，可多加補充。

### ◎居家腹膜透析治療注意的事項：

1. 個人清潔，執行腹膜透析治療相關的步驟時前，徹底洗淨雙手。確實遵守腹膜透析護士教您的標準技術，可有效預防感染的發生。
2. 適當的運動及減少糖分攝取：由於透析液是利用葡萄糖來排除多餘的水分，所以在透析時可能吸收了部分葡萄糖，使您的體重增加，血中三酸甘油脂也可能隨之升高，所以需要適當的運動及減少糖分攝取以維持身體於較佳狀態。

3. 多攝取蛋白質：在透析的過程中會流失些許蛋白質及維生素，所以除了維持原有的正常飲食外，您需要日常飲食中多攝取高生物價值的蛋白質，蛋白質的攝取比血液透析時較不受限制，並從水果及蔬菜中攝取維生素。

### ◎如何選擇透析治療方式？

如果您必須做透析洗腎治療，就腹膜透析和血液透析而言，目前並無文獻指出何種方式比較好，或何種透析方式是適合每一個人的。主要是因為透析治療是一種長期治療，它牽涉到個人生活型態、是否必須繼續工作、自我照護能力及家人的支持程度等因素。若您無法接受自己的透析治療方式，這將使治療效果大打折扣，甚至危及您的生命。因此，當您在抉擇透析治療方式時，應與家人仔細地商量。選擇一個適合自己的透析治療是您治療成功的開始。

### ◎我們建議您：

1. 以正向積極樂觀的態度接受必須和透析「結緣」的事實，可以和您的主治醫師、護理人員或社工人員討論您的感受。
2. 和您的主治醫師、護理人員討論，什麼是最適合您的透析方式。此外，也可尋求家人或朋友的建議。
3. 考慮您對透析後生活型態的期望為何？例如：
  - (1) 我希望繼續工作、上學嗎？
  - (2) 我可否固定每星期挪出3天，每天4小時(不包括往返的交通時間)做血液透析治療？
  - (3) 我希望我的生活較有彈性嗎？
  - (4) 我希望實際參予並掌握自己的透析治療嗎？
  - (5) 我是個喜歡旅行或時常出差的人嗎？
  - (6) 透析治療後，我仍希望維持大部分原來的飲食習慣嗎？

### 參考資料

陳河卿、洪士元(2014)·連續性可攜帶式腹膜透析與全自動腹膜透析之使用原則·*腎臟與透析*，26(2)，79-83。

董淳武、張弘育、林俊良(2014)·那些人適合選擇腹膜透析治療·*腎臟與透析*，26(2)，116-120。

James L Pirkle, Jr, MD (2020).*Evaluating patients for chronic peritoneal dialysis and selection of modality*. UpToDate. Retrieved from <https://www.uptodate.com>

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉衛教室分機 3322

血液透析室分機 3615、3616

腹膜透析室分機 3620

