

如何抒解情緒壓力

當意志消沈、心情沮喪時，可將內心的感受表達出來，以減輕內心的情緒壓力

在精神及經濟上可尋求社會工作人員的協助

與復健良好的個案認識，吸收其經驗並可增加信心



腎衰竭患者，通常會有性機能障礙，若因此造成生活不協調及懷孕問題時，可提出與醫護人員討論



附近巴士資訊

史泰伯/麗景灣	21A, 22, 25, 25X, 26A, 28A, 33, 50, 50X, MT1, N3
盧廉若/菩提園	35
廣東大馬路/鴻發/成都街	11, 30, 35

地址：氹仔米尼奧街菩提社會服務大樓
Rua do Mindo, Edifício de Serviços Sociais de Pou Tai, Taipa, Macau

電話: 2857 8000

傳真 2857 8012

電郵: ptcs@poutai.org.com

網頁: www.poutai.org.mo



血液透析病人自我照顧

菩提長者綜合服務中心

衛教資訊

日常生活注意事項

增強患者的自我照顧能力

適當的運動、充足的休息和睡眠

按時量血壓並記錄

預防感染，養成良好的衛生習慣

養成按時排便習慣、勿便秘，必要時可服軟便劑

保持身心愉快

注意飲食和水份和攝取

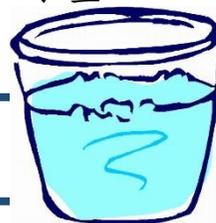
觀察有無出血、大小便顏色、皮膚上有無出現出血點、瘀斑等

有任何緊急情況，應即至門診、急診，或與洗腎中心聯絡

如何控制水分的攝取

測量每日排尿量

每日水分攝取為每日尿量 + 500cc水分



不要吃太鹹的東西，否則易口乾會一直想喝水

平時吃的稀飯、麵條，含有許多水要嚴加控制



動靜脈瘻管自我照顧

隨時保持清潔，以預防感染

平時以手觸摸或聽診器檢查是否通暢。如明顯的沙沙聲、流水聲或振動感。若發現靜止無音，須立即至急診處處理

平時勿提重、勿穿太緊衣服或包紮過緊、勿將患肢枕在頭下

