

腎臟移植術後照護須知

一、什麼是腎臟移植

腎臟移植是把捐贈者的腎臟植到受贈者右／左下腹的後腹腔中，經血管縫合，使受腎者體內的血液流入新腎臟內，重建腎臟功能。目前腎臟移植手術五年存活率高達 93% 以上，超過 85% 的移植腎都具有功能，不必接受透析治療；腎臟移植是目前對末期腎衰竭病人最好的治療方式，可以讓病人擺脫透析治療中伴隨的痛苦和限制，大幅地提昇尿毒病人的生活品質，腎臟移植手術更有助於改善末期腎病病人的生活品質。

二、手術後管路及傷口照護

1. 手術後身上可能會有引流管、導尿管...等管路，引流管通常於術後一週內移除，但引流管感染、淋巴滲液的引流管需更長時間治療。故需每天觀察管路，若有紅、腫、熱、痛或有分泌物情形，應立即告知醫師。
2. 每天更換傷口，嚴格執行無菌技術，換藥前後洗手，需配戴手套，並保持傷口清潔乾燥，傷口上紗布有無滲濕或自行觀看傷口，滲濕時須立即更換。
2. 觀察傷口外觀有無紅、腫、熱、痛，注意有無分泌物。
3. 腎臟移植手術後三個月內勿提重物，為了預防感染，應該避免接觸感染的病人、各種動物，例如：貓、狗、雞、鴨、鴿子等或是出入公共場所。
4. 注意維持個人生理衛生以及環境清潔，以避免發生感染。
5. 穿寬鬆衣物，勿穿緊身衣、褲，以防止壓迫植入腎臟。
6. 不鼓勵久坐，因會使植入的輸尿管折疊。協助臥床時之運動及早期下床活動。

三、術後藥物治療

1. 抗排斥藥物（免疫抑制劑）：
 - (1) 主要作為抑制體內免疫系統對新腎的排斥，使新腎能發揮功能，延長新腎的存活時間，此藥物一定要按時服用，絕對不可以擅自停藥或改劑量，必須要遵從醫師指示。
 - (2) 副作用：由於抗排斥藥必須長期服用，故其常產生一些不舒服的症狀，如：長青春痘、粉刺、身上及四肢長毛，臉變圓、牙齦腫脹、手腳顫抖等；這些副作用在藥物見減量後，即可改善或消失。

四、移植排斥注意事項

1. 超急性排斥：發生於手術後 48 小時內，可能是 ABO 血型不合或是先前因懷孕或輸血而導致的反應，此時應盡快去除移植腎。

腎臟移植術後照護須知

- 2.加速性排斥：於移植後 2~5 天發生，因受贈者血液中已形成的抗體拮抗捐贈者的抗原所引起，可用大量類固醇或進行血漿置換術以控制情況。
- 3.急性排斥：通常在換腎後一週~一個月內發生，會導致間質性水腫及腎臟內血管炎，可用大量類固醇或進行血漿置換術以控制情況。
- 4.慢性排斥：大多發生於腎移植一個月後，病人尿量逐漸減少、尿蛋白升高、血壓升高、體重上升、血比容下降、鈣磷不平衡。

五、飲食注意事項

- 1.低（無）菌飲食持續約 3 週，可與主治醫師討論依狀況延長或縮短。
- 2.採高溫高壓殺菌，或冰箱內食物及外食便當先用微波殺菌強波 2 分鐘再食用。
- 3.避免任何生食、不熟或半熟食物、泡菜等醃製食物，蔥、薑、蒜少量以爆香炒熟為主，例如：生肉、烤肉、未全熟牛排、生乳、生蛋、生魚片、生菜沙拉。
- 4.水果採去皮為佳，生食、熟食、水果砧板要分開（建議使用新的刨刀、水果刀），避免交叉污染。
- 5.食物、餐具應注意確實清潔乾淨；進食時應採公筷母匙，預防飛沫傳染。
- 6.食用火鍋需注意食物的熟度，盡量不使用酒精燈的火鍋。
- 7.注意飲用水的潔淨，勿飲用地下水或礦泉水，並需經煮沸 100℃ 後再飲用。
- 8.蛋白質：建議增加黃豆蛋白質比例，適量選用動物性蛋白質的量。
- 9.醣類：若有高血糖狀況則減少單糖或易吸收之醣類，例如含糖飲料的攝取，並且少吃甜食。
- 10.油脂：參考高血脂症飲食原則維持良好血脂肪。
- 11.術後不需用中藥大補特補，因中藥材含鉀離子，需小心攝取，注意中藥材來源是否安全可靠。
- 12.避免富含咖啡因及酒精或刺激性食物，例如：咖啡、濃茶。
- 13.需戒菸（含電子煙）、戒酒、戒檳榔。
- 14.避免太鹹的食物及加工食品，如：罐頭、肉鬆、醃製品...等。
- 15.鈣、鉀、磷、等，則依據腎功能多寡及血液檢驗檢查報告 而調整。
- 16.以均衡飲食為原則，定時定量、細嚼慢嚥，勿暴飲暴食。
- 17.隨時保持愉快的心情，養成規律的作息與運動習慣。

六、居家護理指導

- 1.每天自我照顧標準：
 - (1)測量體溫（至少持續 6 個月）、體重、血壓、記錄排尿量。

腎臟移植術後照護須知

(2)持續門診追蹤及規則用藥，未經醫師許可切勿擅自停藥或更改劑量；服藥期間避免葡萄柚類水果，避免影響血中濃度。

(3)注意飲食（避免生食）、減少出入公共場所，外出時應戴口罩，避免感染情形、定期返院回醫院檢查。

2.排斥反應及感染的預防：

(1)避免接觸到傳染性疾病，減少出入公共場所。

(2)適當的皮膚照護，避免曬傷；外出時可擦防曬霜，天冷時可擦乳液。

(3)每6個月看一次牙醫，使用軟毛牙刷，以保護黏膜。

(4)預防便秘和腹瀉以保護直腸黏膜。

3.居家活動：

(1)活動量由少而漸漸增加至正常活動量。

(2)避免劇烈運動至少6星期。

(3)避免提超過4公斤的重物。

(4)避免從事易使腹部受撞擊或造成外傷的運動。

(5)規律運動，如：散步、腳踏車及游泳都是好的運動，由少增多慢慢增加。

4.返家注意事項

(1)按時服用免疫抑制劑。

(2)避免亂服用藥物，以免產生藥物交互作用，影響免疫抑制劑的藥效和吸收；避免使用增加免疫力之藥物或食物。

(3)養成良好的生活習慣，規律的作息及適度運動，避免熬夜。

(4)注意體溫、體重、小便量與血壓的變化，若出現異常應立即就醫。

(5)控制高尿酸、高血脂、高血糖或高血壓，做適度的飲食調整。

參考資料

國家網路藥典・取自 http://hospital.kingnet.com.tw/medicine/search_link.html

李和惠、黃鈺雯、林麗秋(2020)・泌尿系統疾病及護理・於胡月娟總校閱，內外科護理學下冊(六版，131-140頁)・華杏。

董雅慧、林曉雯、林秀娟(2022)・提升護理人員對腎臟移植術後病人用藥護理指導之完整性・長庚護理・33(2)，84-95。

衛生福利部中央健康保險署・健保用藥品項查詢・取自 <https://www.nhi.gov.tw/QueryN/Query1.aspx>。