

單元 2 – 身體評估

Module 2 – Physical Assessment

剛開始做透析治療前，他們將教您如何做自我評估。日後在每次做透析前，您都須將評估結果寫在透析記錄內，這份記錄將有助醫護團隊為您評估健康狀況。

自我評估包括：

- 體重
- 血壓
- 體溫

體重 Weight

進行透析治療須留意三類體重：

- 身體重量
- 液體重量
- 目標重量

身體重量 Body weight

您的體重是由您體內的固體物組成，例如骨骼、肌肉和脂肪。當您吃得太多，體重會上升；吃得太少，體重便下降。您的體重每日都應該維持在相若水平，除非您開始比平時吃得多或吃得少。



緊記重點：

您每日的體重不應該有太大的變動。

液體重量 Fluid weight

液體重量是體內液體的部份。您的身體組織和血液都含有液體。腎病患者的液體重量會隨著多喝了水而增加，例如當您喝了一公升水，您的液體重量便會增加一公斤。如果不去排尿，液體便積存在體內，隨後您便會留意到身體某些部位出現水腫。

您知道
嗎？

1 公升液體 =
1 公斤(kg) 液體

檢查有沒有腫脹或水腫跡象 Check for signs of swelling or edema

腫脹或**水腫**是表示您體內有過多液體。若血管內積存過多液體，則有可能漏進身體的組織導致出現腫脹（水腫）。



留意您的腳踝、手指和眼睛有沒有腫脹的症狀。

您的鞋子和襪子是否太緊？按壓腳踝後皮膚是否有凹陷或手指印？

您將得到一些指引，知道可以飲用多少液體。您的液體限制是視乎您的腎臟仍能製造多少尿液而定，也視乎您是否有水腫或液體重量過重的問題。您將會逐漸懂得自己何時需要多喝或少喝一些。您的護士和營養師將幫助您學習計算可汲取多少液體。

什麼是目標重量？ What is Goal Weight?

目標重量跟身體重量相似，它是令您感覺舒服的體重，您不會氣喘，腳踝沒有腫起，血壓也處於正常範圍。在完成透析後，您的體重應該是這個重量的。

為了決定在透析時需排出多少液體，您的家中血液透析團隊將為您定出正確的目標重量。您的目標重量一般每天都維持一樣，但也可能需因應身體重量的增減而作出調整。

您知道
嗎？

目標體重又名：

- 指標體重
- 去水體重
- 理想體重
- 正常體重



我的目標重量是：

_____ 磅

_____ 公斤

決定在透析中排出的液體重量

透析前的重量 (今天磅重讀數)：

目標重量：

兩者之差 =

這是液體重量。



如果您打算在進行透析時喝飲料，您將需要把液體的量加進最終的數字。

例如：

- 1 杯咖啡是 200 毫升或 0.2公升
- 1 支瓶裝水約為 300毫升或 0.3公升
- 1 罐汽水為 355毫升或 400毫升或 0.4公升



您知道嗎？
1 公升液體 = 1 公斤(kg)液體

最終液體計算：

透析前重量(磅上重量)		_____
目標重量	-	_____
兩者之差	=	_____
加上將飲用的液體	+	_____
加上沖回液體	+	_____
透析時需排出的量	=	_____

以下是一例子：

今天在透析前的重量		_____ 65.5 公斤 _____
目標重量	-	_____ 63.5 公斤 _____
兩者之差	=	_____ 2.0 公斤 _____
加上飲用的液體	+	_____ 0.2 公斤 _____
加上沖回液體	+	_____ 0.3 公斤 _____
透析時需排出的量	=	_____ 2.5 公升 _____ →這就是您在透析機將輸入的液體排放數字。

超出目標重量是什麼意思？

What does it mean when you are above your goal weight?

這可能顯示您體內有太多液體，我們稱之為液體過載，成因可能是：

- 液體增加了
- 吸鹽量增加了（鹽份令身體留住液體）
- 透析中排出液體的計算錯誤

如何留意到體內積存過多液體？

How will you notice if you have too much fluid in your body?

您將發覺：

- 您的體重增加了
- 血壓比正常的高
- 腳踝、雙手或臉龐腫起，出現氣喘。

體重減輕應怎樣做？What if I lose weight?

您的體重下降，可能是因為您正在失去肌肉或脂肪的重量。您或需調整您的目標重量，因為您失去了實際的體重。如果體重減輕但沒有調整目標重量，體內或會開始積存液體。

知道體內積存過多液體時，請採取以下步驟：

When you know you have too much fluid in your body, follow these steps:

- 將目標重量降低 0.5 公斤
- 減少汲取液體和鹽份
- 需要時向您的透析護士或營養師尋求指導

體重增加應怎樣做？What if I gain weight?

體重增加可能是因為您吃多了或肌肉增多了，是身體重量實際的增加了。如果您沒有作出調整而繼續沿用以前的目標重量，您在完成透析後或會出現低血壓和感到不適。

知道體重增加了，請採取以下步驟：

When you know you have gained weight follow these steps:

- 將目標體重提高0.5公斤
- 評估食量和卡路里的需要
- 向您的透析護士或營養師尋求指導

血壓 Blood pressure



血壓是助您決定體內是否有太多或太少液體的重要工具。

試想一條水管若水流不多，水管的壓力是低的，但如果突然有大量的水湧入將水管充滿，水卻不能流向他處，管內的水壓便會上升。當血液內有太多液體，同樣的情況便會發生在血管中。當血管內積存的液體增加，壓力亦隨之上升，從而出現**高血壓**。

若流經同一條水管的水量太少，水壓則會偏低或出現水滴稀疏。當血液中的液體太少，您的血管便會出現相同的情況。如果血管的壓力低，或會令您出現脫水情況，這就是**低血壓**。

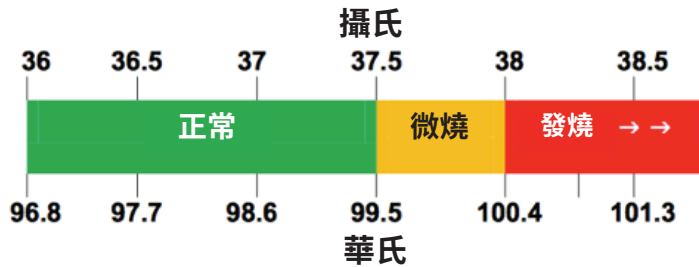
體溫 Temperature

體溫高於正常水平是感染的跡象，因此無論在透析之前和之後，或是在感到體暖、發冷和認為自己可能發燒的時候，都必須監測體溫。體溫是助您決定是否開始出現感染的重要工具，如果在進行透析期間發生，您必須立即致電您的護士，因這可能顯示有嚴重血液感染情況。

什麼度數顯示是發燒？

What temperature indicates a fever?

請看下圖。



綠色部份所示是正常體溫。

正常溫度 = 攝氏36 至 37.5度



若體溫高於攝氏 37.5度，請立即致電給您的護士。

有時喝凍飲、吃冰塊或服用對乙酰氨基酚(Tylenol及其他)、布洛芬(Advil、Motrin) 和阿斯匹靈等某些藥物，會隱藏了發燒狀況。請在檢查體溫時多加注意。

即使體溫讀數是在正常範圍，您也可能會感到不舒服（身體不適、有感冒症狀）。如果覺得自己可能有發燒，檢查一下您的血管通路，瘻管或導管位置可能有發紅或受到刺激。您的護士或會叫您前往最就近的急症室作進一步評估。

