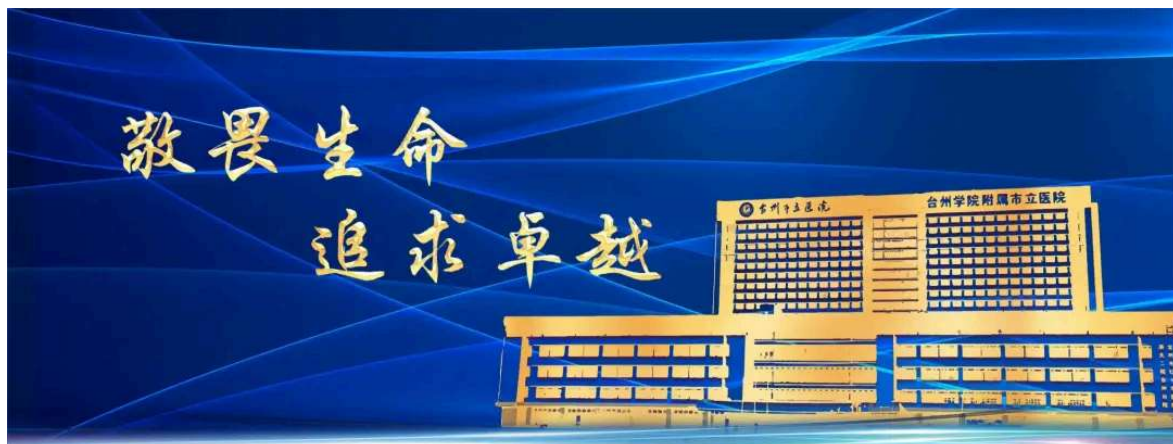


# 世界肾脏日这天，有支小分队出发了 | 内含居家腹透护理指南（干货版）

台州市立医院 2026年3月21日 17:05 浙江



每年3月的第二个星期四，是世界肾脏日。在这个特别的日子里，为切实保障居家腹膜透析患者的治疗安全，打通医疗服务“最后一公里”，我院**风湿免疫肾内科医护联合营养科组成“家访”小队**，带着专业的医疗设备与真挚的关怀，走进腹透患者家中，开展**上门随访与健康指导**活动。

肾脏是人体的“过滤器”，默默守护着我们的身体健康，而对于终末期肾病患者来说，**腹膜透析**为他们打开了一扇延续生命、回归生活的新窗，但**居家治疗的规范性直接关系到治疗效果与患者生活质量，也成为医护心中最深的牵挂。**

家访前，“家访”小队提前梳理每位患者的病情、透析方案及既往复查情况，做到**“一人一档、精准对接”**。

敲开患者家门，没有冰冷的诊疗仪器隔阂，只有亲切的问询——“最近透析有没有不舒服？”“引流液的颜色和量都正常吗？”“饮食上有没有严格控制盐和水？”……

家访时，小队内部分工明确、有条不紊：**肾内科**专家仔细为患者评估干体重达标情况，结合近期化验报告，分析患者的营养状态与病情变化，及时调整透析

方案；**专科护士**重点检查腹透导管出口处的皮肤状况，查看有无红肿、渗液、感染迹象，现场示范导管消毒、敷料更换的标准化流程，手把手指导患者及家属规范操作；**营养科**专家则结合患者的病情、体重及透析情况，针对性制定个性化饮食方案，细致讲解腹透患者的营养要点。



同时，“家访”小队还尤其关注患者的心理状态，针对长期患病产生的焦虑情绪进行心理疏导，用亲身经历过的鲜活康复案例鼓励患者树立信心，给予他们安心治疗的底气。

“平时去医院复诊不太方便，你们专程上门来检查、指导，还耐心解答我们的疑问，真是太贴心了！”一位腹透患者的家属感激地说道。

用脚步丈量责任，用温情守护“肾”命。未来，我院风湿免疫肾内科与营养科将持续积极联动，深刻践行“**全民肾脏健康**”的理念，**持续开展家访、线上答疑、健康科普等活动，完善“医院-社区-家庭”联动管理模式**，用专业与温情，帮助肾病患者在居家治疗中也能感受到医疗的温度，从容拥抱有质量、有尊严的生活。





## 科普时间

### 腹透居家护理，这四点一定要记牢

腹膜透析的核心是“规范操作、防控感染”，尤其是居家治疗期间，每一个细节都关乎患者的健康安全。

结合本次家访中发现的共性问题，我们整理了这份**居家腹透护理指南**，送给每一位腹透患者及家属，让我们一起守护好这条“生命通道”。

#### 1. 筑牢无菌防线，远离感染风险

**环境要求：**选择**独立、干燥、通风**的房间作为操作区，远离厨房、卫生间等易滋生细菌的区域；操作前30分钟关闭门窗，禁止扫地、拖地、铺床等产生扬尘的动作，每日用含氯消毒液擦拭操作台面和地面，定期进行紫外线消毒；操作时禁止宠物进入，避免无关人员走动。

**个人准备：**操作前用流动水和洗手液按“**七步洗手法**”彻底洗手，擦干后佩戴一次性口罩和无菌手套，避免用手接触透析管接口、透析液袋开口等无菌部位，指甲需剪短磨平，避免划伤皮肤或污染操作区域。



# 七步洗手法



## 2. 规范操作流程，保障透析效果

**透析液准备：**使用前仔细检查透析液袋的有效期、有无破损，观察液体是否澄清无絮状物，严禁使用过期、破损或浑浊的透析液；将透析液加热至37℃左右（可用恒温箱，严禁用微波炉直接加热），温度过高易损伤腹膜，过低可能引起腹痛。

**管路操作：**连接透析液袋与腹透导管时，动作轻柔且快速，减少接口暴露在空气中的时间；连接后检查管路是否通畅，有无扭曲、受压；换液时严格遵循“引流—冲洗—灌注”的步骤，准确记录引流液的量、颜色和性状，正常引流液为淡黄色透明液体，若出现浑浊、带血、絮状物，需立即停止操作并联系医生。

**用物处理：**使用后的透析袋、管路等医疗垃圾，需放入专用密封袋，按医疗废物规范处理，不可随意丢弃，避免造成污染。

## 3. 做好导管护理，守护“生命通道”

**固定与保护：**用专用固定贴将透析管固定在腹部皮肤，避免牵拉、扭曲；穿衣时选择宽松、柔软的棉质衣物，减少对管路的摩擦；睡眠时采取侧卧位或平卧位，防止导管移位。

**出口处护理：**透析后或每周定期对导管出口处进行消毒，用碘伏由内向外环形擦拭，待干后贴上无菌敷料；保持出口处干燥、清洁，洗澡时采用淋浴，用防水敷贴密封导管出口，避免沾水，淋浴后及时消毒并更换敷料；若出口处出现红肿、疼痛、渗血、渗液，需立即联系医护人员。

## 4. 科学饮食生活，助力康复之路

**饮食原则：**遵循“优质蛋白、低盐低钾、适量控水”的原则。每日摄入优质蛋白质（如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼肉），按体重计算约1.2-1.5g/kg，补充透析过程中丢失的蛋白质；严格控制盐的摄入（每日<3g），避免咸菜、加工肉类等；减少高钾食物（如香蕉、橙子、土豆、菠菜）的摄入，防止高钾血症；饮水量需

根据每日尿量和透析引流液量调整，一般为前一日总出量（尿量+引流液量）+500ml。

**生活习惯：**保证充足睡眠，避免熬夜和过度劳累；适当进行轻度运动，如散步、太极拳等，增强体质，避免剧烈运动；保持心情舒畅，避免焦虑、抑郁等不良情绪，家人的陪伴与支持也尤为重要；定期监测体重、血压，**若体重短期内快速增加（如24小时增加1kg以上），提示体内水分潴留，需及时联系医生调整透析方案。**



作者 | 内分泌/风湿免疫肾内科病区 廖飞

## 往期回顾

▶ 「体检优惠活动」马上健康，活力迎春！  
我院春节健康体检优惠方案请您查收



▶ 为什么说我院的“一号管三天”  
真的很特别？



▶ 痛心！他们都才二十几岁！  
高血压离尿毒症有多远？

