

動靜脈瘻管保健小常識



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2022/08 修訂

★ 為何要做動靜脈瘻管握球運動？

(答：進行血液透析時，需有足夠血流量供洗腎機血液幫浦帶動)

★ 動靜脈瘻管握球方法！

手臂自然伸直，瘻管手臂之手掌握住軟式網球，以另一手之虎口加壓在手術傷口之上臂，同時用力捏球及加壓上臂血管，數5秒後雙手放鬆，握緊、放鬆，動作交替，每次15分鐘，每日3次。

(年老，虛弱、手臂無力，可由照護者幫忙執行)

阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

瘻管保健小常識

【壓】 【鬆】

早	餐前	15下
	餐後	15下
午	餐前	15下
	餐後	15下
晚	餐前	15下
	餐後	15下
睡	睡前	10下

「一下」是雙手併用壓10秒

每天100下，好好護血管才會粗囉！

感謝 台北榮民總醫院腎臟科 林志慶教授提供



一般而言，瘻管堵塞有三個原因：狹窄、低血壓、不當壓迫。

簡易的瘻管檢查方法讓腎友更容易學找狹窄並提早治療避免瘻管組塞。

超簡單認識瘻管兩種訊號



心跳的感覺

量脈搏時，手指摸到的那種心跳的感覺

好的瘻管

心跳的感覺

+

震動的感覺

超簡單認識瘻管兩種訊號



嗚

嘴巴所發出「嗚」的聲音時，將手放在喉嚨旁感覺到的那種震動感覺。

震動的感覺

參考資料：

1 阮綜合醫院介入性放射科陳炯毓醫師·啄木鳥一書

2 呂淑卿、李碧霞、謝湘俐、莊宇慧（2017）·血液透析患者動靜脈瘻管阻塞原因及預防與居家照護·台灣腎臟護理學會雜誌，16(3)，1-12。

製作單位：護理部 5A 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 2501-2505