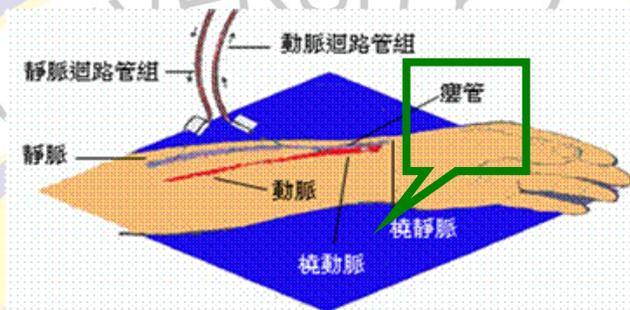


# 血液透析病人 動靜脈瘻管 居家自我照顧

## ■ 什麼是動靜脈瘻管



- 以血管吻合術將手腕或手臂的動脈及靜脈相通，3~4 週血管成熟後才能穿刺使用
- 功能：在透析過程，引流足血液量與洗腎機器做連接來進行透析

## ■ 為何要做握球運動

- 目的：  
握球訓練可幫助瘻管成熟，擴張血管直徑，減少瘻管失敗率
- 方法：  
手握軟式網球，握球數五秒 → 手放鬆，握球力量為個人最大力量，握緊再放鬆動作重複，每次 15 分鐘，

一天數次，以身體不疲倦為原則。

- 步驟：球放手掌中間



- 握緊數 5 秒

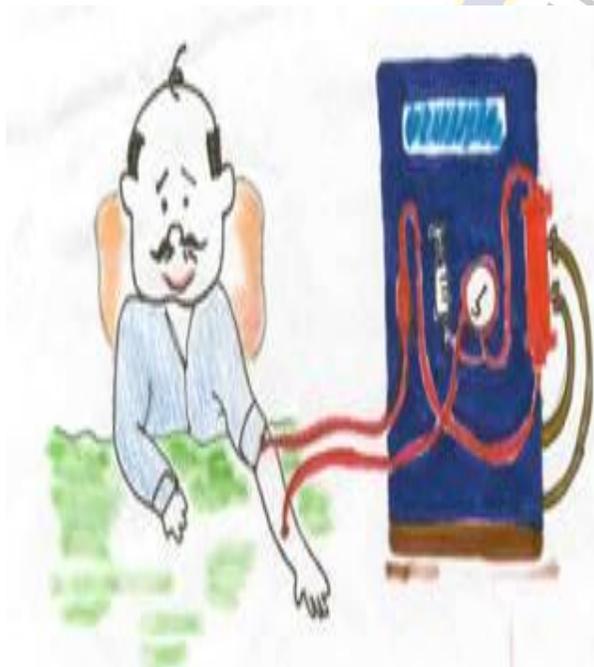


- 再放鬆



## ■ 照護須知

- 手術後第二天（二十四小時後），可開始執行握球運動。透析當天勿執行握球運動，避免出血



國立成功大學醫學院附設醫院  
斗六分院關心您



- 透析當天勿做握球運動，避免出血



- 透析時瘻管腫脹，一次 10 分鐘，休息 10 分鐘。24 小時內冰敷，24 小時後熱敷，溫度 41-43 度。透析當天勿執行熱敷避免傷口發炎



- 勿以手臂當枕頭，避免影響瘻管功能



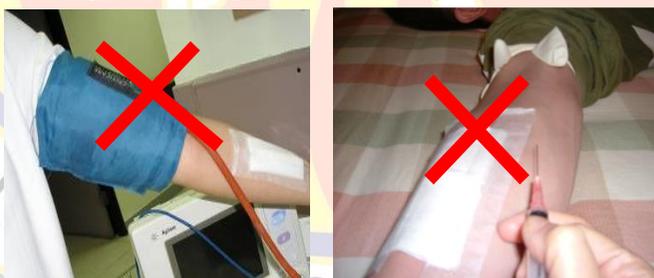
- 每天檢查瘻管功能，觸摸或用聽診器，有無震動或咻咻感



- 勿提重物，避免破壞血管



- 瘻管側勿量血壓、打針及抽血



- 避免抽菸，因尼古丁會引起血管收縮，影響血管功能



- 瘻管側勿戴手錶



- 瘻管側勿戴飾品、或穿袖口太緊的衣服，會影響血流



參考資料來源：成大總院 9A  
製作單位：6W  
製作日期：111.04  
修訂日期：112.06  
DL-06-2-009