为了保证人体正常的新陈代谢的活动需要，我们可以通过血液透析，将人体产生的毒素、水分排出体外，进而减轻症状，提高生活质量。如果能坚持合理的血液透析，很多患者都能过上较为正常的生活。那么血液透析患者在日常生活需要注意以下几个方面：

1.规律透析

血液透析患者的肾脏已经很少或者几乎没有什么毒素排出了，因此必须通过透析来使体内的尿毒症毒素降低到一个合理的水平。尽可能使用一次性透析器；每周透析两到三次；保证足够的血流量等等，是规律透析的前提。

2.控制血压

过高的血压对患者的心脏及血管等非常不利，并可能引发脑出血。经常测量血压，视血压情况调整药物或者透析方案。

3.改善贫血状态

贫血的常见症状有：面色指甲口唇发白，呼吸困难，容易疲劳，头晕，睡眠不好，心慌等等。改善贫血，需要在医生的评估指导下使用一些药物，例如使用促红素，铁剂，叶酸，维生素等等。

4.定期检查：

评估血液透析质量尽可能每1~3个月复查一次肾功能，电解质，血常规，铁代谢，甲状腺旁激素等基本的检查。每半年复查一次输血前8项。有时候也需要做一些胸片，B超等。

5.减少食盐的摄入因为盐会加重患者的口渴感，而使饮水量增加。每天所吃的盐不要超过2克，最低的标准是平时所吃的食盐分量的一半。良好的生活习惯很重要：清淡饮食，不吃辣椒，戒烟酒，不熬夜等。

6.控制饮水量

过多的饮水会使患者在透析期间体重增长很多，这将加重心脏的负担，使得血压也难以有效的控制，并且会加大超滤量，而过度的超滤很容易出现抽搐，低血压甚至休克。这就要求尽量控制饮水量而且不要吃稀饭，面条等含水量过多的食物。

7.保护动静脉内瘘

（1）保持皮肤清洁，沐浴或游泳最好在下次透析前一日进行，或者在穿刺处贴防水胶布。如出现内瘘穿刺点或沿内瘘走向血管有红、肿、热、痛或有分泌物等，应及时就诊。

（2）透析中应注意穿刺侧手臂不要过度弯曲，避免因体位变换而导致穿刺针刺破血管引起皮下出血。

（3）拔针后理想的止血方式是点状压迫，以食指加中指压迫穿刺点20分钟，所施加压力以皮肤表面不出血，手指下仍感觉到血管震颤为度，这样既达到止血的目的，也没有完全阻断血流。特别要注意，避免包扎过紧或压迫时间过长引起血管通路闭塞。

（4）透析结束的当天不做血管充盈锻炼，不要用该侧上肢提重物，防止用力后穿刺点再度出血。一旦发生出血，不要紧张，继续压迫直至止血。

（5）服用降压药需监测血压，血压不可过低。经常观察内瘘的搏动和血管震颤情况。

（6）非透析日进行适当的血管充盈锻炼，坚持适当按摩血管处，经常使用喜疗妥软膏外敷，配合热敷效果更佳。能够达到增加血管充盈度、改善皮肤及血管壁弹性、软化疤痕及促进皮下渗血吸收的目的。

（7）禁止在内瘘侧肢体测量血压、静脉穿刺，要避免提重物，穿着宽松衣服，睡眠时勿将内瘘侧手臂当枕头，以避免压迫该侧肢体引起内瘘堵塞。