

腎臟保健中心的喜怒哀樂

文／腹膜透析室 透析技術師 蔡秀珍



腎臟病的罹患率在台灣，甚至全世界，都是與日俱增，因而踏入洗腎一途的人也越來越多，所以國民健康局從2003年開始在全台設立腎臟病健康促進機構，目的是希望有一個專責的腎臟病照護團隊，能夠把腎臟病高危險群（年齡大於65歲、糖尿病、高血壓、肥胖、高鹽飲食、長期服用藥物、有腎臟病家族史）找出來；並且協助已確定罹患慢性腎臟病者妥善控制病情，以延緩腎臟功能的惡化、預防併發症與選擇適當的腎臟替代療法；對於長期洗腎的病人，則要使其恢復自理生活的能力，早日回歸社會。以上就是我們在門診長期做的宣導、衛教及管理工作，看似簡單，實則繁瑣與艱鉅。

在本院，經由腎臟保健中心受理的病患已經超過4500人，當然有些病患已經離我們而去（例如死亡或轉院或進入透析等），但其中很多病患背後的故事都留給我極深刻的印象，有的令人動容，有的令人感傷，百般情緒就用喜、怒、哀、樂來形容吧！

他，困於憤怒情緒，苦了自己和家人

A君，六十餘歲男性，原發疾病：糖尿病，從公司高階主管退休。他剛到腎臟保健中心時，腎臟功能已經很差，血清肌酸酐7.9mg/dl（正常值約為1.2mg/dl），當時便告訴他要有洗腎的心理準備。通常在第一次衛教，我們盡可能不提洗腎（怕病患嚇得不敢來了），而是先以積極控制為主，無奈糖尿病腎病變的進展速度較快，所以只能幫助病患及早面對事實。

沒多久，這名男子果真因為嚴重的腎衰竭需要長期洗腎而住院治療。他以前在職場頗有地位，個性又是大男人主義，長期洗腎一事對他無異是個嚴重的打擊。我們由其家人的敘述得知，他出院後，情緒不穩，每天不斷的抱怨、責備和生氣，最高紀錄曾經連續罵人罵了11個小時，甚至要自殺、拒絕洗腎，後來還把太太趕出門，要求離婚。他聲稱長期洗腎不是他的意願，都是家人的決定害了他。

家人被他鬧得每天精神衰弱，睡眠不足，卻又必須照料他。經過數次拒絕洗腎及拒絕進食之後，他變得意識不清，因低血糖而昏迷再度住院。第二次住院洗完腎，精神體力轉好，又是一尾活龍，未料歷史重演，他再度拒絕洗腎，撞牆、撞床欄鬧自殺。經會診社工及精神醫學部，並且請成功透析的患者從旁關懷，然而由於自我意識太強，任何人都無法干涉他的決定，他依舊拒絕洗腎，威脅醫護人員要自拔洗腎管路，最後辦了自動出院。第2次出院後的生活跟之前一樣，在家拒食、拒洗腎、發脾氣，結果因為低血糖及尿毒素累積，住進他院治療。

試想如果我是他的家人，或者是負責照護他的護理人員，究竟該怎麼做呢？面對疾病，病患難免會歷經否認、憤怒、討價還價、失望、接受等心路歷程，每個人所需的適應時間都不一樣，有的快，有的慢，而A君一直停留在憤怒的階段走不出來，不僅苦了自己，對家人來說也是痛苦的折磨。

她，病中四面楚歌，處境令人鼻酸

B君，年輕女性，原發疾病：紅斑性狼瘡，原本有工作、有男友。雖然家中狀況較差，父親收入有限，母親智力不足，兩個妹妹都有慢性病纏身，需要長期照料，但她相當堅強，平常來看門診，總是漂漂亮亮，神采奕奕。這次因為急性腎衰竭需要洗腎治療，洗腎管路又因種種因素需要更新，住院長達數十天。

某天經醫師轉介，她從病房坐輪椅來到腎臟保健中心時，臉色蒼白，很沒精神，聽了她的細訴，我們簡直都要跟著落淚。原來她住院前，男友還會關心，後來得知她需要洗腎就音訊全無，朋友一個個離開，老闆也將她解僱了，身邊的支持系統快速瓦解，令

她信心大挫，不知道活著是為了什麼，甚至有過輕生的念頭。我們除了在醫療部分給她適當的協助，也安排志工為她加油打氣，希望她能快快度過這個難關。

請加強腎臟保健，治療必須配合醫囑

一般人對「洗腎」存有莫名的畏懼，諸如「一洗腎就沒救了」、「洗腎很痛苦」、「人生會化為烏有」等等，每每聽到這樣的話，不論在哪裡，我總是努力的衛教及說明，儘管無法立即見到成效，仍抱著「革命尚未成功，同志仍須努力」的精神繼續奮鬥下去。

我也要提醒大家，為了避免腎臟病上身，日常生活必須注意下列事項：

1. 健康的生活型態：維持理想體重、適度運動、戒菸、不酗酒、保持良好的生活習慣。
2. 謹慎飲食：以均衡飲食為原則，不必大補特補；適度攝取蛋白質，避免天天大魚大肉；烹調少鹽、少調味料、少加工品。
3. 適度喝水勿憋尿
4. 尋求正確的醫療途徑，不亂吃藥，需要用藥時，應諮詢及遵從醫藥專業人員指導，不要濫用止痛藥或來路不明的藥物，不相信偏方草藥及不實廣告的成藥。
5. 加強自我監測，發現尿液異常須就醫，定期健康檢查。
6. 若有糖尿病、高血壓、痛風、腎炎等，應做好疾病的治療與控制。

萬一罹患了慢性腎臟病，並且進展成腎衰竭，這時可以選擇腎臟移植、腹膜透析或血液透析，以維持身體機能的正常運作。腎臟移植是最理想的治療方式，但腎臟來源取得不易，在得到適合的腎臟之前，只能藉助腹膜透析或血液透析來治療，若能遵從醫囑，大部分洗腎患者仍可保有不錯的生活品質。☺