



# 腎利人生 洗腎也能自由自在

## 330 位腹膜透析腎友揮灑生命色彩

文／腹膜透析室 主任 王怡寬

### 吳先生：透析歲月8年。

現任職於公家機關處理一般行政。大學四年級是年輕生命正打算發光發熱的時候，努力準備研究所考試卻因為熬夜念書等因素，忽略了健康，最終導致需要洗腎。這一場苦戰沒有打倒他，2003年他曾經說過：「這場病教會我正面看待人生，因為生命是自己的，生病的人沒有悲觀的權利。」從大四那年開始洗腎，但他仍舊天天到校上課，克服身體的不適，成功考上了研究所。他驚人的耐力與那句至理名言，後來讓他再一次挑戰人生的尖峰，又花了3年時間通過國家考試，成為公務員。

這樣的他讓我想一位令人敬佩的漸凍人，他也是克服很多的困難考上公務員。他曾說：「再苦，也要笑給愛你的人看。」

吳先生說，「很多病人躺在床上行動困難，反觀自己雖然得洗腎但至少是好手好腳，生活一切都還能自理，就明白應該要感恩，不能浪費生命在哀怨中度過。只要樂觀面對問題，不斷努力，就可以克服很多人生的障礙，用感恩的心面對生命的考驗。」

### 宋老師：透析歲月17年。

在一次定期健檢，接獲報告得知尿液異常，因為忙碌，所以沒有馬上到醫院複檢。某天她發現尿液一片血紅，緊急到醫院檢查，隨即被轉診至本院腎臟科，當天就安排住院做腎臟穿刺檢查。報告出爐後，醫師告訴她罹患了腎絲球腎炎而腎臟局部硬化、腎功能將無法復原，遲早要洗腎。當時她的內心吶喊著：「什麼！我以後要洗腎？我才30幾歲，還年輕、還要上班呢！難道我的生命就要這樣度過？我不要！」

當時無法接受洗腎治療的宋老師，私下嘗試中藥及親朋好友介紹的偏方、草藥，經過1年左右，精神狀況越來越差，老是感到倦怠、吃不下東西、貧血、抽筋、且尿毒越來越高。最後醫師通知她需要洗腎治療時，她十分掛念小孩及學校開學後該如何？

宋老師說：「當我告訴主治醫師我是無法常常到院洗腎的，醫師建議可以『洗肚子』，『洗肚子』是什麼意思？該怎麼洗？經過醫師講解我才了解原來『洗肚子』就是腹膜透析，有專門的腹膜透析護理師可以教導如何在家自我照顧、操作換液技術等等的居家洗腎療程。我接受腹膜透析的治療，植管後經過兩週的換液技術訓練便出院了。出院回家才是真正的挑戰，一開始手忙腳亂，孩子還小、婆婆也80多歲了，都需要我照顧，中午還要回家換藥水，當時真的很忙。有時來不及去上課，感謝有學校老師、主任及校長幫忙帶領班上的小朋友，解決了初上路的手足無措，生活也慢慢回到軌道。」

「腹膜透析解決了我必須兼顧工作、家庭與治療的難題。後來從學校退休，剛退休時，身體仍有一些不適，也不想出門，經過先生的不斷鼓勵，體力恢復得比較好，所以經常出外旅遊散心。現在學學拼布包、做義工，也回饋社會幫助其他需要幫助的人，以及替原住民社團整理資料，辦理有關原住民的宣導活動，希望為改善原住民的生活盡一些力量。」

### 陳先生：透析歲月18年。

在學校負責電機保養工作的陳先生說：「我很愛看電影，早上上班前可以去看早場，1年可以看80幾部電影。寒暑假就安排露營和旅遊，也可以帶孩子老婆一起去渡個假。雖然需要洗腎，但是腹膜透析可以讓我擁有自由的生活、對飲食的限制也比較少。」

「我經歷了4代腹膜透析系統的演變，剛開始自己洗肚子時會很緊張，現在手洗的操作越來越簡易，1天換液4次，1次只要20多分鐘，方便很多，外出旅遊也很容易。」洗腎18年的過程中，陳先生照樣遊山玩水，也一路陪伴著孩子成長，他想勉勵跟他一樣

的人：「不要把自己當成病人，不要自我放棄，生命就會更開闊。」

### 洗腎患者回歸社會也回饋社會

洗腎人生不是黑白的，透過腹膜透析自由運用時間，上班、上學不受限。我們從以上的病例分享中看到，即使因為洗腎帶來生活上的不便，但他們仍舊可以工作、可以回歸社會，甚至在退休後的日子裡也能回饋社會，幫助更多需要幫助的人。

### 本院的腹膜透析中心

本院的腹膜透析中心自1987年成立，至今已330位腹膜透析患者，目前年紀最小的患者才上小學，年紀最大的已經超過80歲。透過腹膜透析的洗腎療程讓患者不會因為洗腎失去人生的成就感，進而能找到屬於自己的透析生活，讓洗腎歲月持續擁有良好的生活品質及安定感。患者不再恐懼洗腎會令人生失去光彩，透過腹膜透析治療一樣可以戰勝生命、揮灑生命的色彩。

### 腹膜透析原理

利用手術方式在腹腔內植入1條永久性導管，經由導管將透析液注入腹腔內，存留一段時間。此時，以腹膜做為透析半透膜，將體內廢物及水分移除至腹腔內的透析液中，再引流出來。腹膜是腹腔內一層包覆在內臟器官的薄膜，有豐富的微血管分布。腹膜透析就是利用腹膜的擴散和超過濾作用，排除體內多餘水分及廢物，並維持電解質與酸鹼平衡的一種方式。

### 深入介紹居家腹膜透析

居家腹膜透析是患者可以在家自行操作的透析治療方式，只需每月回醫院追蹤檢查



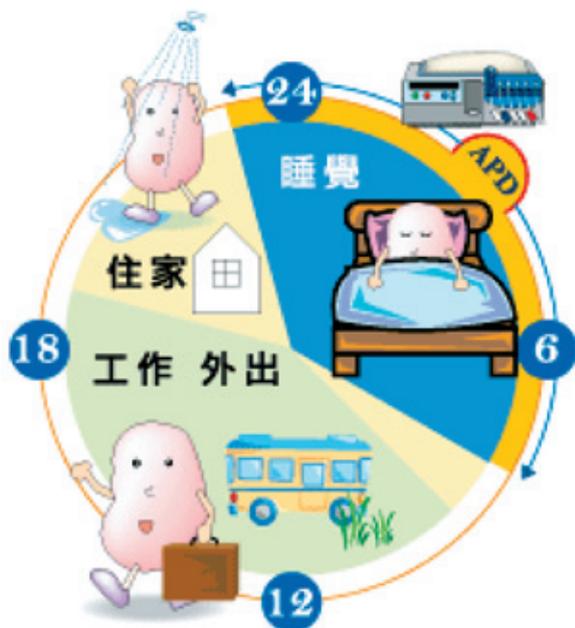
腹膜透析原理

1次即可。由於學習容易且可在家中自行操作，故有居家透析之稱。

居家腹膜透析共有連續可攜帶式腹膜透析（CAPD）及全自動腹膜透析（APD）兩種：

#### 連續可攜帶式腹膜透析（CAPD）：

1天自行操作4次換液的透析方式，每次換液時，先將腹腔內含代謝廢物的透析液引流出來，再灌入新鮮的透析液，歷時20-30分鐘。新鮮透析液在腹腔內停留4-6小時做廢物的交換後，才需再次換液，所以在這段時間可自由活動，做自己想做的事，如上班、上學、買菜等。



#### 全自動腹膜透析（APD）：

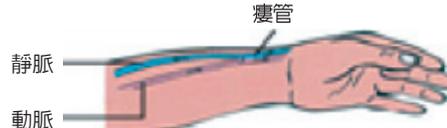
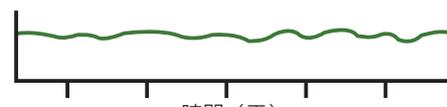
這是藉由1台「桌上型全自動腹膜透析機」連續執行4次（或以上）的換液步驟。睡前將腹膜透析導管連接在機器的管路上，啟動機器後即可休息，如看電視、閱讀報章雜誌、進食、睡覺等，機器會按照所設定的處方，自動執行多次換液，歷時約8-10小時，在隔天睡醒和機器管路分離後，即完成治療。部分患者需在白天再操作1次CAPD換液。



#### 居家腹膜透析的好處：

- 1. 持續性的透析：**在人體不斷進行新陳代謝產生廢物的同時，同步進行血液淨化，清除廢物及移除水分，是一種最像腎臟生理的透析方式。
- 2. 維持較久的殘餘腎功能：**它是持續且溫和的透析，對僅存的腎臟功能傷害較少。
- 3. 飲食限制較少：**可持續排除體內代謝的廢物及水分，故飲食限制可減到最低程度。

腹膜透析與血液透析比較表：

特 性	腹膜透析	血液透析
透析通路	腹膜透析導管（肚子上） 	動靜脈瘻管（手上） 
透析方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不需打針</li> <li>● 每日執行3-4次換液</li> <li>● 每次換液時間約20~30分</li> <li>● 持續性透析</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每次打兩針</li> <li>● 每週執行3次治療</li> <li>● 每次治療時間為4小時</li> <li>● 間斷性透析</li> </ul> 
透析場所及透析時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 住家或任何場所</li> <li>● 依自己的作息彈性調整</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 醫院血液透析室</li> <li>● 遵照醫院所安排的固定時間</li> </ul>
治療執行者	病患自己或家屬	醫護人員
水分與毒素的變動情形	緩慢，血液中生化值的變動平穩 	快速，血液中生化值的變動大 
飲食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不限青菜水果</li> <li>● 適度限糖</li> <li>● 鼓勵魚肉蛋奶、黃豆製品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 限青菜水果</li> <li>● 限鹽分水分</li> <li>● 適度限制魚肉蛋奶、黃豆製品</li> </ul>
貧血程度	無血液流失機會	有血液流失機會
治療時引起之不適	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 不需扎針</li> <li>● 持續而平穩的透析，較無痛苦或不適</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 有扎針之痛苦</li> <li>● 短暫而快速的透析，較易產生透析後不適（噁心、嘔吐、痙攣、頭痛、高/低血壓）。</li> </ul>

4.不需扎針：不像血液透析每次治療時都要扎兩針來建立血管通路。

5.血壓控制穩定：因持續性的脫水，可維持較理想的血壓和體液狀態。

6.風險小：減少經由血液感染的危險。

7.貧血情形較不嚴重：透析時，沒有血液流失，故貧血程度較輕。

8.較好的生活品質：因換液時間可彈性調整，且場所不受限制，飲食限制也較少，每月只需返院1-2次，能提供較好的生活品質。

### 腹膜透析的缺點

- 若執行方式不當，可能會引起腹膜炎與導管感染。
- 可能使體重與血糖、血脂增加。
- 有少量蛋白質流失。

腹膜透析為一種居家透析方式，病患可以自在地調配工作與休閒，維持良好生活品質，讓日子過得輕鬆自在。🌍