



愛要及時

從一位擔心要洗腎的長者說起

文／腹膜透析室 護理師 汪碧雲

老化是身體功能或結構逐漸退化的自然現象，也是人生必經的過程。內政部統計，至2013年6月底為止，台灣65歲以上老年人口約為264萬1000人，占總人口的11.31%，超過聯合國世界衛生組織（WHO）所訂的標準7%，已然進入高齡化社會。

隨著老年人口增加，常有高齡夫妻相互攙扶或長者獨自一人來門診就醫及接受衛教，他們大多比青壯年更注意身體健康和疾病進展，對醫護人員指導的內容往往謹記在心，奉為圭臬。

一位吳老先生的焦慮…

最近有一位吳老先生拿著健診報告單，到本院腎臟保健中心諮詢，他很焦慮地問：

「為什麼我的腎絲球過濾率GFR只剩58（mL/min/1.73m²）？為什麼不是100？我是不是快要洗腎了？」又問：「我早上第一泡尿很臭、很多泡沫，我是不是有腎臟病？」。

GFR是腎絲球過濾率估算值，目前都是抽血液中肌酸酐（Cr）按MDRD公式來計算，問題是計算出的腎絲球過濾率到底準不準，至今還沒有正確答案，因此可以用來參考，但不要過度拘泥於數字。GFR正常值為90-120 mL/min，<60會被認為有腎臟病，若介於90-60之間，就要看是否有其他腎臟損傷證據，例如白蛋白尿。

吳老先生的GFR為58 mL/min，表示腎功能「可能」偏低，仔細再看報告單中的尿

液檢查，無蛋白尿、無潛血，而他今年已經82歲了，單純老化也會造成GFR輕微下降，倒不一定是腎臟病。此外，他有高血壓，但規律服藥，血壓在冬天也大都控制在120-130/80-85mmHg，相當好。

經我們解釋之後，吳老先生了解他的腎臟機能是因正常老化而偏低，無蛋白尿、健診報告正常，無需緊張。我們同時提醒他天氣冷要注意保暖，保護好心臟血管，飲食不要過鹹，還要預防感冒及肺炎，他滿意地道謝離開。

腎功能檢查結果，何種狀況要擔心？

人從小而大，發育成長成熟，健康機能至中年到了巔峰，便會開始慢慢走下坡。腎臟功能也是如此，35-40歲以後，腎絲球過濾率（GFR）每年會退化約1mL/min，當過了80歲，GFR約為60mL/min，如果半年內的尿液檢查，沒有出現2-3次以上的蛋白尿，並且腎臟功能正常，那就可以放心了。

蛋白尿的檢查結果常受諸多因素干擾，諸如檢查時有無泌尿道感染，是否攝取高鹽、高蛋白飲食或服用止痛退燒藥物等，故一次檢驗發現有微量蛋白尿也無需驚恐，只要維持良好生活型態、清淡飲食及正確用藥習慣，下次再複查，大多數的尿液報告都會恢復正常。

好好保養腎臟，切記不能亂吃

這十多年來，慢性腎臟病儼然成為新國病，民眾雖然應該注意矯正不良的生活、用藥及飲食習慣，以防微杜漸，但也不必杯弓蛇影，因為只有當GFR<10 mL/min，腎功能

下降，出現了尿毒症狀（噁心、嘔吐，高血鉀引起心律不整，尿量減少、水分堆積引起肺水腫等）才是透析適應症，也就是需要洗腎了。

經常有人問腎臟該如何保養，首先，若有高血壓、糖尿病、高尿酸、高血脂、缺血性心臟病等慢性疾病，請遵從醫師指示規律服藥，做好飲食控制及規律運動，將原發疾病控制好；再者，不吃來路不明的草藥、偏方、媒體廣告藥和不濫用止痛藥。曾有病人每月花費巨資購買電台宣傳的藥物，包括顧腎、顧腰、顧眼睛、顧血糖……，什麼都買，什麼都吃，就是沒吃醫師開的藥，難怪每次抽血報告的異常數字節節上升，主治醫師不禁自嘲「病患最信任的是隔壁鄰居和賣藥的電台主持人」。

長者抵抗力差，更要處處小心

世上沒有長生不老藥，要保有健康只要靠自己平日多小心。我常提醒老人家一定要預防感冒和肺炎、早晚保暖、保護心臟血管及預防跌倒，畢竟年紀大了，抵抗力比較差，就怕病來如山倒。常有老人家原本活動自如，生病住院後，身體機能急轉直下，幾個月不見，再次聽見他們的訊息時，可能已經不在人世了。

臨床省思：生命無常，愛要及时

我的工作，每天都要關心個案身體健康，偶爾還要當心靈垃圾桶，聽他們吐苦水抱怨，再當能量補給站，給予安慰和鼓勵。最近有位不喜歡聽我嘮叨的病人吐槽：「妳有這樣關心妳的家人嗎？」這時才驚覺，我



以工作忙、工作累為由，回家後鮮少說話，更別提關心家人了。

對於病人，我可以將必須說的話一說再說，甚而提供名片及諮詢電話，歡迎他們有疑問就打電話問；但是對於母親及家人，同樣的話說兩次，我就會感到不耐煩。其實母親今年也65歲了，和我在醫院服務的許多病人一樣，都已進入老年階段，卻很少從我這裡得到同等的關愛。

雖然我心中是關心母親和家人的，但表現出來的卻是冷漠，我常給自己的藉口是「等有空再…」，或者「我不是這個意思，媽媽是了解的…」。但這些年來，我體會到「無常，存在於生活的每一天」、「愛要及時說出口」，我期勉自己用對待他人有禮、有分寸的態度，回饋給最愛的家人，而不再因為他們是至親而無禮或怠慢，同時要戒除

「以愛為名的控制」，畢竟每個人都有不同的生活步調。至於感謝、感恩的話，更要馬上說，讓人不愉快的話則慢慢說。

我的母親有高血壓，雖然每年肝、腎、血糖檢查報告都正常，但是我想再忙也應該找個時間陪她回診，聽聽主治醫師的意見。親人不可能永遠都在我們身邊，我要珍惜每一次與母親相處的時光，多留點時間給家人，多儲存一點快樂的記憶，可別子欲養而親不待啊！

老年人常有的現象之一就是報喜不報憂，醫師交代了10件要事，當返家子女詢問，老人家可能只回一句「醫師說都正常！」你家的長輩也有一樣的「症狀」嗎？請和我一樣，趕快多多關心家中的老寶貝吧！