

給腎臟病友的忠告

護腎愛自己 永遠別放棄



文·圖／腎臟科腹膜透析室 透析技術師 蔡秀珍

台灣因人口老化，慢性病及心血管疾病患者眾多，導致末期腎臟病（洗腎）的發生率及盛行率在全球排名長期高居前幾位。此一重症不僅造成洗腎家庭多重壓力，更可能影響家庭功能的正常運作，也令全民健保的財政負擔雪上加霜。

雖然腎臟病常常是無聲無息地發生，即使疾病在進展或惡化中，患者往往也很難察覺到身體有異樣，大多要到腎臟功能僅剩正常的20%才會開始出現明顯症狀。但是，要知道自己有沒有腎臟病其實是很簡單的，只要做個尿液及血液檢查即可真相大白。



因此，當年齡超過40歲，有必要定期作身體檢查，尤其是四高（高血壓、高血糖、高血脂、高尿酸）患者，或是腎臟病高危險群（年齡大於65歲；有糖尿病、高血壓、腎結石、腎臟病等家族病史；長期使用止痛藥、不明成分中草藥或減肥藥等可能有腎毒性的藥物者；有痛風、心血管疾患或曾經發生急性腎臟功能衰竭者），更需要落實「護腎三三」。所謂「護腎三三」即每3個月做抽血、驗尿、量血壓等3項檢查。

腎臟病患常見的兩極反應

腎臟病在早期其實不是太嚴重，若能落實生活型態及飲食的調整，並定期回診追蹤，大多數患者都可以將病情控制得很好。但是我們在門診發現很多患者一旦有了早期腎臟病，就開始擔心洗腎那一天的到來，猛鑽牛角尖，把自己搞得神經緊繃；相反的，一些腎臟病末期快接近透析階段的患者卻老神在在，對疾病不以為意，以為醫院的衛教都是危言聳聽，甚至以為我們在推銷洗腎治療，讓人哭笑不得。

在治療腎臟病的漫漫長路上，患者跟著我們的腳步往前走，其中很多都已邁入十幾個年頭了，大家相處得就如親人一般，但還是有很多患者還沒到需要洗腎的程度便已離世，原因多為心血管意外，感染或腫瘤等。

一位拒絕洗腎病友的遭遇

最近我的一位朋友往生了，我十分難過及不捨。這位朋友52歲，是一位資深的保險經理，服務過無數客戶，收入非常可觀，一家人常快樂出遊。他雖然罹患糖尿病及高血壓多年，也曾被告知腎臟功能不好，但這些問題只要控制得當，未來的生活還是可以很有品質的。

然而他對健康太過輕忽，對腎臟功能不好這件事似乎也沒放在心上，最後一次看到他時，他臉色蠟黃，極為虛弱，連坐著都會呼吸急促。他雖然沒在本院做例行性追蹤，但按我臨床工作的直覺，他應該快需要洗腎了。果不其然，從他太太口中得知，他在某家醫院治療，醫師曾建議他洗腎，但他拒絕了，說是要去吃中藥及做其他治療。以我的



病友分享腹膜透析歷程



對腎臟病的治療若有疑問，應多請教專業意見。

立場，只能尊重他的決定，並且提供一些衛教諮詢。

這次見面後沒多久，他的病情急轉直下，經緊急送醫，到院時已無意識，昏迷指數僅3分，接下來就是一連串的急救、插管及心肺復甦術，生命徵象是救回來了，但他始終沒有清醒。隨著住院天數的延長，併發症一再出現，包括多重器官衰竭、感染、壓瘡等，當然還是免不了做了他先前排斥的洗腎治療。

住院兩個多月後，家屬決定拔除他身上所有管路，讓他留一口氣回家，他回家後沒多久就往生了。聽到這些，我的心情真的是掉到谷底，心想，52歲的中壯年，事業成功，金錢不缺，家庭也美滿，雖然腎臟病纏身，但只要配合醫療，後半段的人生應該是彩色的，為什麼他及家人都選擇消極的不洗腎而變相放棄生命呢？

每個人對疾病的看法不同

就在百思不得其解的時候，我發現這應該是價值觀的問題。每個人對於疾病的認知不同，有的人覺得透析沒什麼，就像近視要戴眼鏡一樣，腎臟功能沒了就要透析或移植新腎；有的人卻覺得透析像是被判了死刑一般，套在身上的疾病標記可能讓他生活得很痛苦或覺得很不光彩。

然後，我認真檢視自己服務多年的洗腎病患，很多被診斷有慢性腎臟病的患者，隨著時間及病程進展進入透析治療前，我常常要與他們及家屬進行多次拉鋸戰，或者是說心裡攻防戰，此時必須發揮敏銳的觀察力



及溝通技巧，再利用工作周遭的資源如透析志工等，才能讓他們願意接受透析治療。其中有不少患者是撐到最後一刻才勉強同意透析，或是經家人或親友不斷督促才做出透析的決定。還有一些個案比較特殊，例如年紀非常大或是同時存在多種無法治癒的重症，此時我們會與患者討論採取保守治療或是安寧療法的可行性。

只要不放棄未來就有希望

坦白說，在接受透析治療的初期，真的會帶給生活及工作一些困擾，但這只是暫時的，隨著穩定的治療和生活習慣的調適，很多腎友仍然可以過得很好，在職場上的表現也與一般人不相上下。我們門診有幾位透析志工，不僅在家中做好原本的角色（如：太太、媳婦、先生、兒子、爸爸等），更貢獻寶貴的時間在門診服務患者，如果他們不說，沒人相信他們是洗腎病友。

我們期待透過衛教服務，幫助慢性腎臟病患好好戰勝疾病，繼續發揮人生的價值和擁有生活的樂趣。請大家切記，只要不放棄，未來就有希望！🙏