

「腎」選洗腎時機

◎嘉義長庚腎臟科透析室主任 董淳武

2017年3月，患有慢性腎病80多歲的老婆婆，因為呼吸喘、水腫及意識變差，送到嘉義長庚就醫。當時病人在昏昏沉沉中，答應兒子願意洗腎，未料清醒後驚道：「你們怎麼讓我洗腎了？」。兒子回說：「2007年醫師就告訴你要洗了，你到現在才洗腎，等於賺到十年。」

十年前在外院被醫師宣告腎功能已經變差需要洗腎時，病人就相當排斥，決定轉到嘉義長庚就醫；婆婆就診時，高達10多種藥物使用，因此筆者替病人做的第一件事，就是馬上減藥，避免藥物造成腎臟負擔，同時提高服藥意願。

十年來每次門診，婆婆的兒子、媳婦都會一起陪同。問診時，筆者先觀察病人有沒有準時吃藥、或是亂用偏方、

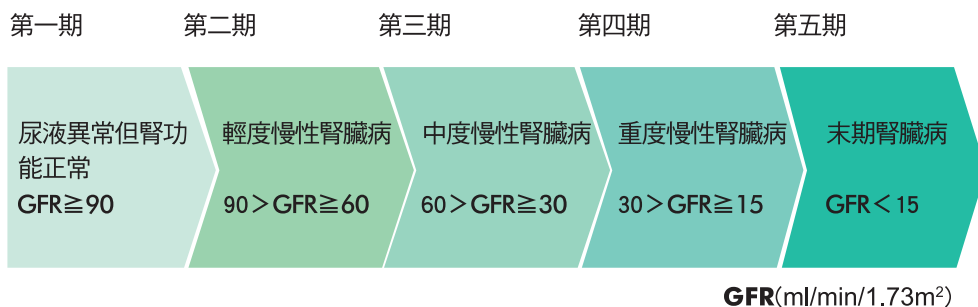
電台藥物或黑藥丸等，而媳婦也非常盡責地與衛教師及營養師等醫療團隊合作，調整婆婆的飲食及生活習慣。

這樣的共同照護網絡，確實可以延緩患者進入洗腎的時間。而能確實做到病人延後十年才開始洗腎的成績，不仅需要病人的配合，家屬也是關鍵。

● 什麼是洗腎（透析）治療？

人體要能夠正常的運作，體內的水份和電解質必須維持在穩定而平衡的狀態，而腎臟的功能即是調節體內的水份及電解質，使得體內多餘的水份及廢物不至堆積在體內，造成水份及電解質的不平衡，甚至引起併發症。

當慢性腎臟病人腎絲球過濾率下降至 $15 \text{ ml/min/1.73m}^2$ 以下，便會開始逐漸出現尿毒的相關症狀，如：食慾不振、噁心、嘔吐、呼吸喘、口腔有異



● 慢性腎臟病分期

味、皮膚搔癢、水腫和電解質不平衡等，此時就要以周全的準備，在適當的時機，順利的進入洗腎（透析）治療，來改善病人的症狀與生活品質。而透析治療的方式可分為血液透析治療與腹膜透析治療兩種。

● 血液透析治療

即俗稱「洗腎」或「洗血」，乃利用血液透析機器及人造透析器（人工腎臟），將病人的血液流經血液透機，過濾移除人體血液中多餘的水份及代謝廢物。每週需至透析治療室進行 3 次透析治療，每次透析時間約 4 小時。選擇血液透析的病人，必須先做好動靜脈瘻管，以便每次進行透析治療時扎針，使得血液可順利進入透析器及送回體內。

● 血液透析優缺點

優點

- 有效移除多餘水分及廢物。
- 由專業的醫護人員負責執行全程透析治療，較有安全感。
- 家中不用準備任何醫療設備及用品。
- 與其他血液透析病人及醫護人員，有固定且頻繁的時間互動。

缺點

- 每週需前往透析單位 3 次。
- 固定的透析時段。
- 需使用機器。
- 需手術來建立瘻管、需扎針。
- 治療中可能會有抽筋或頭暈，治療後可能感覺疲倦。

- 兩次透析之間體內會累積大量的廢物。
- 飲食及水分限制較嚴格。
- 永久性的瘻管通路會有阻塞以及感染的風險。

● 腹膜透析治療

即俗稱「洗肚子」，人體的腹膜是一層薄膜，延展性很好，且有許多血管遍布其中，可以過濾血液，是很好的天然半透膜。病人可藉由腹膜透析導管將透析液灌入肚子（此引流及灌入透析液的導管是以外科手術經由腹壁植入腹腔），藉由透析液利用腹膜作為半透膜，可過濾及清除體內過多的水份及代謝廢物。

病人不用至透析治療室，只要在家中或適當場所執行換液，每次換液約 20~30 分鐘，一天需操作 3~5 次換液。在下次換液前的這段期間內，病人可以從事家事、上班以及上學等活動。

腹膜透析又可區分兩種治療方式，連續性可活動式腹膜透析 CAPD（可由自己執行）或全自動腹膜透析 APD（藉由機器協助）。

● 腹膜透析優缺點

優點

- 較少的飲食限制。
- 較優質的透析生活品質。
- 治療時間較具彈性，可依自己的作息彈性調整。
- 每月只需返院門診 1~2 次。

缺點

- 感染的可能，包括腹膜炎以及導管出口處感染等。
- 可能增加體重及血中三酸甘油脂。
- 蛋白質流失。

當面對末期腎臟病時，病人必須先接受腎功能無法復原的事實，再配合醫師與腎臟照護團隊的治療建議，依自己的作息需求，選擇適合自己的透析方式。不應聽信坊間謠言，勿用偏方草藥，把握黃金治療時間，讓自己在身心狀態都準備週全的情形下，順利的接受洗腎（透析）治療，以免錯失治療時機。再者，洗腎不會讓年輕病人的職業生涯受阻，當出現尿毒相關症狀時，不洗腎反而會無法好好工作，洗腎治療是可以改善尿毒症患者的體能、讓工作時精神好的方法。

近年來全國醫療機構開始推動醫病共享決策概念，民眾從中能獲得重要醫療知識、放心接受治療及受到尊重，

且有助於改善焦慮程度。而當病人需要進入洗腎（透析）時，醫療團隊和衛教團隊會讓病人充分了解各種腎臟替代治療，並安排參觀洗腎透析中心，與腹膜透析病人交流。另外，衛教中心亦可隨時接受病人的電話諮詢；最後，由醫師、照護團隊與病人、家屬討論 2~3 次以後，藉由醫病共享來選擇適合病人的洗腎（透析）治療方式。

末期腎臟病變除會導致病人身體不適，也會造成心理上莫大的衝擊，所以需有正向積極的人生觀來面對疾病；另外，不論是到醫療院所進行血液透析治療或居家進行腹膜透析治療，在整個治療的過程中，亦須親友的參與和支持，幫助病人減少心理上的不安全感。✿



現職：嘉義長庚血液透析中心主任
學歷：中國醫藥大學醫學士
長庚大學臨床醫學研究所博士班進修中

不抽菸

不憋尿

不熬夜

不亂吃來路不明的藥

沒有鮪魚肚，做好體重管理

控制血壓

(收縮壓低於130mmHg，舒張壓低於80mmHg)

控制尿蛋白

控制血糖

避免感冒

避免過度勞累

避免傷害腎臟的藥物及檢查

腎臟疾病之預防