

台北長庚為 102 歲血液透析治療人瑞慶生

◎台北長庚透析室主任 張智翔

台北長庚於 3 月 6 日舉辦了一場特別的慶生會，為一位持續血液透析治療將近 20 年，今年高齡 102 歲的長壽病人唐先生獻上祝福，慶生會並邀請台北長庚羅良明副院長、唐先生的家人以及長期照顧他的醫護團隊共同見證這難得的一刻。

唐先生自 2005 年起便在台北長庚接受血液透析治療，90 歲以上高齡透析長者，可以活到百歲非常難得，病人總是用正面積極的心態，克服每一次透析，並且在透析照護團隊悉心照護下，保持了良好的營養狀態，更擁有穩定的心情和樂觀的生活態度，其家人的陪伴也給了他很大的信心及鼓勵。

腎功能主要為藉著尿液排出水分、毒素、進行酸鹼及電解質平衡，成年後隨著年紀增長，腎絲球過濾率每年下降，腎功能

也緩慢下降，一旦患有高血壓、糖尿病、痛風等其他疾病，加上不良用藥習慣，可能導致慢性腎病。目前台灣約有 11% 民眾患有慢性腎病，其中超過 9 萬人接受透析治療，盛行率為全球之冠。每年 3 月的第 2 個星期四是「世界腎臟日」，為了增進腎友的健康與生活品質，以下提供一些重要的生活重點給腎友參考：

- 1. 按時接受透析至關重要：**定期透析能幫助清除體內積累的廢物和多餘的水分，是維持腎友生命的基礎。
- 2. 控制體重和血壓相當重要：**維持適當的飲食和運動，避免過多的鉀、磷和鈉攝入，並保持穩定的體重和血壓，對於預防心血管疾病和其他相關併發症都很重要。
- 3. 保持瘻管暢通及清潔：**瘻管是第二條生命線，因為瘻管是



台北長庚副院長羅良明 (左 2) 與透析室主任張智翔醫師 (左 1) 一同為 102 歲透析人瑞唐伯伯慶生

透析過程中血液進出體內的通道，必須保持暢通及清潔，及時處理狹窄，減少感染和其他併發症。

4. **正確服用藥物**：能幫助控制血壓、維持鈣磷平衡，減少心血管併發症。
5. **預防受到感染**：因為腎友的免疫系統可能會比一般人更脆弱，勤洗手及配戴口罩，定期接受疫苗，注意下肢是否受傷，是防範感染的關鍵。
6. **預防跌倒**：家中應該移除可能導致跌倒的障礙物，並確保足夠的照明來預防跌倒。

7. 充足規律的睡眠、維持快樂心情：對於維持身體和心理健康都是必需的，它有助於減少壓力，對於腎友來說是一個強而有力的支持。

由於慢性腎臟病初期沒有明顯症狀，因此疾病的早期檢測及預防是相當重要的課題，並且要從血糖血壓到飲食生活調控，以期延緩腎臟病惡化。若透析治療無法避免，我們也期望藉由唐先生的故事，給其他病人鼓勵，讓他們也勇於面對疾病，積極治療，人生一樣可以活出美好。☺