



## 洗腎人生

長安診所 / 金金易爭也 先生

我常想「洗腎就像倒垃圾」，只要定期的到醫院接受血液透析，還是可以維持正常的生活。當然體力不如健康的人，正常的腎臟有如「垃圾不落地」二十四小時的幫你清理體內廢物。洗腎者只能一週三次，每次四小時的清理體內垃圾。不過，因為有這項神奇的醫療科技：血液透析，才能讓我們這群洗腎人多活幾年。



洗腎當然最怕挨那兩針，每週三次，挨針前總是心神不定、膽顫心驚；直到下完針，才能回神過來。接下來就是四小時的煎熬，躺了四小時手不能隨便亂動，有時還會伴隨手痠、抽筋、掉血壓的困擾。長期下來，手臂上千瘡百孔，慘不忍睹。還有那黑黑的洗腎臉，旁人一看就知道，真是自卑到極點。不過這些都是洗腎人要活下來的代價，沒有什麼好委屈的。

剛接受洗腎時，也是晴天霹靂，情緒跌到谷底，心想為什麼是我，為什麼是我。現在比較釋懷，沒有為什麼，老天本來就不公平。生老病死，富貴貧賤，各有其命。每個人活在世上，扮演的角色都不一樣；或許老天爺就是要你扮演這個悲情的角色。以前我都認為人可以勝天，只要努力沒有做不到的。洗腎後我才明瞭人在世間是何等微小，老天要你怎麼樣，你就怎麼樣，是無法抗拒的。只能盡人事，聽天命。

以前在血液透析雜誌上看到「洗腎唯乾而已」，意指洗腎要盡量將體內水分脫乾，接近乾體重。不過以我的經驗，乾體重不要設得太低，脫太乾反而造成身體的不適，還是留一些水分在體內比較舒服。當然洗腎人還是要控制自己的水分攝取，否則洗腎前後體重差異過大，洗腎容易造成不舒服，也會造成心臟的負擔。短時間不易察覺，長期下來心臟就會受不了。還有鈣、磷、鉀的控制，也是輕忽不得。

民國85年剛洗腎時，兩個小孩還是小娃兒。當時心想如何養育這兩個小孩，我該何去何從，心中非常惶恐。尤其更早前，曾遇過我的親戚因為無法負擔龐大的洗腎醫療費用，眼睜睜的看他痛苦死亡。那種無助的情景，至今歷歷在目。感謝健保局讓我有機會存活下來，能夠養大我的小孩，維持我的家庭。

人生何其不幸，又何其有幸。感謝我的太太在這長達二十餘年來不離不棄，風雨無阻，每次全程陪我。又適時鼓勵我勇敢的面對洗腎人生，有她我才能堅強下來。我常想這是老天賜給我的，「娶了她」也是我人生唯一做對的一件事情。當然也委屈了老婆，讓她陪我受苦受難。

人生充滿無奈，又何其渺小，只能逆來順受，苦中作樂，不需怨天尤人。但人生又擁有無限可能，誰能預測未來，只要活著就有機會，「花兒競爭艷，人生比氣長；偶來有不適，何須淚汪汪；成敗安可知，來日還方長；他日功名就，笑聲盈滿堂。」，一枝草一點露，也不需要太過悲觀與絕望。生死有命，富貴在天；有命就有命，沒命天註定。

今年又接受兩次重大的腎臟切除手術，在病榻中有感洗腎二十餘年來，個中的酸甜苦辣，如人飲水，冷暖自知，因而寫下這首洗腎的詞句，表達我對洗腎人生的心境。

### 洗 腎

遇赴醫院三兩回，雙針扎得痛心扉；  
機器伴眠數時辰，一覺醒來神魂歸；  
此行猶如倒垃圾，滿身污穢全然退；  
人生如此非我罪，何須問天給是非。