



我的洗腎心路歷程

顏大翔內科診所 / 李貞燕 小姐

年輕時，第一次聽到「洗腎」這個名詞，是在我外婆因為一次非常嚴重的腹膜炎造成敗血症之後，總聽到阿姨、舅舅和媽媽一面嘆氣一面掉淚，從此我對「洗腎」便感到十分害怕。

之後，舅舅忙著做生意、舅媽又必須照顧年幼的表弟妹們，一向很得外婆疼愛的我就須奉命前往醫院陪伴外婆洗腎。看著躺在病床上的老人家，身上的血液從一條管子出來，經過機器又回到身體裡，一個星期三次的過程，再加上老人家年事已高，虛弱的模樣，看了真的難過，也十分不捨和心疼。但是若不如此，只怕老人家早就撒手而去，到底我該感謝有這項醫療方法救了外婆？還是該對這項醫療讓外婆如此不適而感到厭惡？

外婆逝世大約十年後，一個晴天霹靂的消息找上了我。因為仗著自己年輕，身體狀況也一向不錯，從未仔細留意身體健康的我，在某天上完廁所後，發現尿液出現很多的泡泡，我便對此異狀感到害怕，上網查了很多關於尿液出現泡泡的文章，安慰著自己「不會的！我一向連感冒都很少，絕不會像外婆那樣！」。又過了幾天，心裡越想越不安，便去掛號看醫師以求心安，豈料在一連串的檢查後，醫師說我是「尿毒症」，聽到這個名詞，腦海中浮現出外婆當年那痛苦的模樣，怎麼會這樣？我還不到四十歲啊！

從醫院回家後，我拼命地上網查資料，得到的都是末期要洗腎或移植的資訊，鼓起勇氣和老公說，他先是楞著，然後就哭了出來，我也被他嚇到，二個人抱在一起哭了好久。最後，在互相打氣、商量和長久的思考後，決定按照醫囑，先做一段時間的治療並控制飲食。我在營養師的指導和建議之下，改變飲食習慣，並學著記錄自己的三餐和體重，因為我曾因為多囊性卵巢而胖到八十多公斤，慢慢的我的體重下降，病情也稍有起色。但過了幾年後，我的狀況卻一天不如一天，身上開始出現不明原因的瘀血，又常常昏倒、晚上無法入眠，不曾流過鼻血的我，也開始莫名其妙地經常性的無預警流鼻血，在一次的回診，醫生告訴我要先去做好瘻管以備不時之需，想不到我終究還是躲不過「洗腎」。

開始洗腎時，心裡滿是惶恐不安，從前在別人口中聽到的話語，不時在腦中盤旋「哎呀！洗腎真的是在燒錢啊！好野人都洗到變窮人了」、「啊！妳在洗腎哦？聽說洗腎後沒多久就會沒命，真是可憐啊！」、「怎麼年紀輕輕就洗腎啊？一生都了，真可惜！」，再加上我的外婆、阿姨、婆家的公公和一位朋友也都是洗腎的腎友，曾看著他們不適的樣子，更讓我忐忑不安，害怕自己接下來該面對洗腎。但我想我是幸運的，遇到了二位好醫生和一群十分親切、有愛心的護理師，在他們的照顧

下，我順利地渡過剛開始洗腎那段不安的日子，也慢慢地學會如何去調適心情。

隨著洗腎日子一久，我也學會所謂的「與病共處」，在健康人的眼裡，我們洗腎的人是不幸的、是辛苦的，更是令人同情唏噓的一群人。在我十來年的洗腎生涯中，我遇到很多形形色色的腎友，有一位九十多歲的老阿嬤，特別愛我送她的茉莉花，她總是笑笑的和護理師們說笑；也有去做移植手術的腎友，開開心心地回來和醫師、護理師們道謝；還有總是帶著一本書，打算在洗腎時閱讀的腎友。當然，也免不了有總是苦著一張臉，把洗腎當成苦差事的腎友，唉聲嘆氣地說很痛苦不想來，或洗到一半就不舒服，然後把過錯全怪在醫護人員身上。其實，我覺得既然已經走上這條路，何苦讓自己一直沉淪在一種「我好可憐！」、「我好痛苦！」、「好難過，為什麼我要來洗腎？」、「上天對我真不公平！」諸如此類的負面情緒裡呢？

何不想想，若不洗可能早就失去生命，難過的人就會更多，雖然洗腎有一定的不便，但為何不把洗腎的時間當成是在休息？將腎友們當成是自己的伙伴們，大家一起共同度過這每二天一次的療程，說不定您和家人共處的時間都還沒有您和腎友們相處的久呢！雖然洗腎後的生活品質會與一般人不同，但讓自己學會有效地利用其餘時間，安排一些不會和洗腎時間衝突的活動，在體力許可的範圍內，我們還是可以做一些適合自己的活動，讓我們能活得更有尊嚴和活力。

常有人在知道我是洗腎病人時，總會十分驚訝地問我「真的嗎？妳一點也不像是在洗腎的人啊！」，確實我的年紀比一般洗腎的人小一點(也沒小多少就是啦!)，但是最大的原因還是要歸功於醫師和護理師們的照料，能遇上好的醫師和護理師，是上天保佑再加上好運，讓我能在外表上看起來和平常人無異。適當的營養、適合的活動、正面的想法、家人的配合、乖乖聽從醫護人員的指導、學會好好保養洗腎用的血管和瘻管，才能長長久久地讓自己的生活品質維持在一定的水準之中，讓洗腎這條路再也不是人人望之生畏的可怕道路！