



## 改善腎友的生活品質

慧安診所 孫琬玲 護理師

今年是我在血液透析室工作的第七年，比起以往在呼吸照護病房工作甚是截然不同，還記得初入洗腎室工作時特別緊張，因為完全沒有接觸過洗腎機器及洗腎導管，看著上面數個英文字按鈕真是眼花撩亂，印象中當時我的小筆記本是寫的滿滿，連同整台機器設備都畫出來，各別標示按鈕的中文字以便記得，當時的學姐還笑稱我很認真，至於洗腎患者打針也跟一般病房打針不一樣，洗腎患者打的是硬針，一般病房使用的針具是軟針，可想而知入針時硬針相對較痛，當時練打針的手法也練了



好久，單位有個假手臂給新人練針使用，當然手感上一定有差距，但至少可以稍微練習，也較不緊張，因為洗腎室的患者十之八九都是老手了。何為老手呢？就是透析年資長達數年了，在某些經驗來說他們甚至比我們新人厲害，例如下針位置、下針的深淺度、紙膠黏貼的方式，甚至是該怎麼洗腎過程中比較不會不舒服，洗腎患者也是擁有自主權的，我們總是會聆聽他們的想法、參考他們的意見給予治療，當然如果是不對的方向我們必然會給予教導，我想於洗腎室工作護病關係很重要，你需要信任腎友，同時腎友也需要相信你，在長期的抗戰中才能達到一個好的治療。洗腎室的工作確實不容易，每位患者都有其獨特的情況和需求，我們需要根據他們的病情和身體狀況進行精確的護理，洗腎過程中我們必須仔細監測患者的生命徵象，每小時量一次血壓，並和血流壓力、脫水速度、脫水量一同記錄在病歷上，確保他們在透析時的狀況穩定。

在這洗腎室工作了七年，從懵懵懂懂的新人到現任職的組長，過程中也經歷許多不易，在剛接手組長時，工作忙碌之餘除了要照護好自己的病人，還要一邊學習著組長的工作，也就是護理長的小助手，身為洗腎室的組長是一個負責任且重要的職位，需要具備多方面的專業知識和領導能力，在這一職位上，組長需要承擔領導團隊、確保患者安全和提高工作效率等重要職責。作為組長需要指導、協調和管理洗腎室的團隊成員，並確保團隊成員具備必要的專業知識和技能，以確保團隊的整體水平和工作效率，且患者的安全至上，需要確保洗腎過程中患者的安全，洗腎室可能面臨突發緊急情況，如機器故障、患者突發狀況等，我需要處理這些情況，迅速做出正確的判斷和處理。在洗腎室工作需要細心和耐心，在這個環境中我學會了如何仔細觀察腎友的情

況、注意細節，並在處理問題中保持冷靜，因如果發生問題時醫護人員慌張，腎友會更慌張，故冷靜、專注相當重要，在忙碌的工作中保持高效率。

近年來，洗腎患者的健康議題受到了廣泛關注，其中高血鉀症是一個常見但卻極具挑戰性的問題，容易影響洗腎患者的生活品質和治療效果，以下分享一位洗腎患者的案例分享，探討高血鉀症對其生活和治療所帶來的影響。

以下簡稱小林先生，是一位五十多歲的伯伯，已經在我們血液透析室週期性的治療了三年，一直以來，他在我們醫護團隊的指導下嚴格控制飲食和藥物，以確保他的腎功能和血液指標保持穩定，然而在最近一次例行抽血檢查中，小林先生的血鉀值卻出現了明顯的上升。高血鉀症是一種危險的病症，可能導致心臟節律失常，甚至是心臟停頓，當我去通知小林先生的高血鉀情況時，他感到相當擔心，因他意識到這可能會對他的健康和治療產生嚴重影響。於是我們調整了小林先生的治療計劃，加強了對高血鉀的監測(原本一個月抽血一次，現在每週抽一次鉀離子數值)，並對他的飲食進行了更為嚴格的限制，建議他先將蔬菜類燙過，並把菜汁丟棄再加以調理，便可減少含鉀量，也不要代鹽類醬油烹調，因其原料是用氯化鉀來代替氯化鈉，而水果的部份選擇低鉀含量的，如鳳梨、蓮霧、水梨，草莓、蘋果等等，但也不能大量食用，並告知小林先生盡量維持大便每天通暢，以增加鉀的排泄。面對高血鉀的挑戰，小林先生不僅需要在醫護團隊的指導下調整治療計劃，還需要改變他的生活方式，他開始更加注重飲食，避免攝取高血鉀的食物，如香蕉、土豆和番茄等。

經過幾個月的調整和努力，小林先生的血鉀值逐漸回復到正常範圍內，我們對他在面對高血鉀症時，所表現出的積極態度和努力感到非常滿意，雖然過程中有一些困難和挑戰，但這位腎友通過調整治療和生活方式，成功克服了高血鉀症所帶來的問題。

通過這位伯伯的個案分享突顯了高血鉀症對洗腎患者的重要性，以及如何通過醫護團隊的指導和自身的努力，有效地應對這一項健康挑戰，我們深刻理解到高血鉀症的嚴重性，以及如何在治療和生活中找到平衡，為洗腎患者帶來更好的生活品質。

我們有一位男腎友，手上有著刺青，還記得他剛來到我們洗腎室時充滿了殺氣，當時的他已經透析數個月了，他左上臂做了人工動靜脈瘻管，是一位非常害怕打針的腎友，因他覺得他人工血管附近充滿著神經，所以每次打下去時都會很痛，有時還會以像被電到來形容，每次去幫他打針的護理師都會很緊張，因為他殺氣很重，有時打不好他都會開玩笑說：小心我的腳要踢過去了唷！我的拳頭握緊了！好在我時常去幫他上針，所以對他的血管還算熟悉，不然我應該滿頭包了！

另外，此腎友的血磷每個月都超標，腎友因為只能靠洗腎把磷離子排出體外，因此常有磷離子過高的情形，大部分的食物均含有豐富的磷，而其中又以肉類、魚類、蛋類、奶類及乳製品、豆類及穀類等食物為主要的來源，大部分高蛋白質的營養食物都含有磷，因此腎友在每日的飲食中，食用營養食物的同時也會將磷一併食入體內。而此腎友除了三餐外食且都高磷食物居多以外，也時常忘記攜帶鈣片出門，所以血磷時常高居不下，於是我協助他將鈣片裝進小藥盒裡，早上吃血壓藥時就會記得餐中都要搭配鈣片，並且是於用餐時與飯一起咀嚼，才能達到較好的效果，希望這樣的小提醒能夠幫助到他，我也時常提醒他高磷食物須要少吃，另外一類營養極低的食物，我們稱之為：「高磷垃圾食物」，例如可樂、茶葉、三合一奶茶、啤酒、即溶咖啡、黑巧克力、洋芋片、泡麵等，這些都是常見的高磷垃圾食物，其中啤酒是此腎友最愛喝的飲品，我告知他為了你的身體好，週末歡樂之餘也不能喝太多呀！腎友表示同意並會改善。

另，還有一位黃大哥可以分享，他初次來到我們透析室時充滿著不信任感，並有高血壓且不按時吃藥、透析畢容易抽筋、營養不良等問題。還記得當時透析中血壓常常超過190，但卻不願意配合立即吃降壓藥，總是說洗完腎時如果還高再吃，但常常洗完腎血壓就已經直逼200了，是相當危險，時常醫護團隊一起站在他床旁說服他立即吃降壓藥、告知其危險性是常態，且常常透析完還在壓止血時，腳就開始抽筋，故常常都會要求我們幫他少脫一點水，我們會告知他可能抽筋的原因、可以預防抽筋的方式等，但黃大哥都不太能接受，就連我們建議他回心臟科門診追蹤血壓問題他也覺得沒必要。可能是相處久了，黃大哥漸漸地對我們添增了信任感，也願意配合在透析中若血壓高的情況下服用降壓藥，也有回診心臟科門診調整血壓用藥，現在血壓不論是有無透析都是平穩狀態，也不會有時常頭痛的情形，至於透析中或透析畢常常抽筋的問題也改善了，黃大哥學會每日飲用透析配方奶，改善營養狀況、學會水份控制以及透析中氧氣使用，就再也沒有洗到抽筋了。就在前幾個月黃大哥迎來了好消息，就是他與他妻子一起經營的下午茶店開幕了，我與同事得知後的某個假日有一同前往品嚐下午茶，不得不說，不僅茶類好喝，就連裝潢也是特別用心，待黃大哥妻子閒暇之餘有來與我們聊天，才發現原來我們透析室給黃大哥的幫助非常大，在黃大哥的心目中很是感謝我們醫護團隊，包括解決了他一直很懊惱的血壓問題、抽筋問題，看見黃大哥現在的生活平穩且快樂，我們也感到很欣慰。

血液透析是條漫長的旅程，在能協助腎友的情況下我們會盡力去幫忙，互相信任的關係會讓治療有更好的效果，當然信任感是沒有那麼容易建立的，需要透過長時間的相處以及彼此的溝通，在醫護上協助腎友解決問題是我應該做的，看見腎友們各個生活品質越來越好，我也感到很開心！