



## 透析護理的心路歷程

慧安診所 鍾莉婷 護理師

五年前，我踏入了護理這個令人敬畏且挑戰的領域，從新手到現在的老手，這段護理生涯充滿了歡笑、淚水、成長和學習，在這五年的歲月中，我從照顧無助的病患中獲得了無數的啟示和感動。患者即家人，每位病患都有自己的家庭和背景故事，而我們作為護理人員，不僅要對患者提供專業的護理，更要給予他們關愛和溫暖，成為他們在醫院中的支持者和陪伴者。在洗腎室工作已經將近5年了，這也是我投入護理界的第一份正職工作，當初在學校也沒有太深入了解到有關洗腎的知識，面對陌生的環境跟知識，一開始也是有壓力及擔憂，但隨著慢慢深入認識透析醫療，也漸漸感受到洗腎室跟其他單位所不同的魅力。



當末期腎病的症狀產生時，大多數腎友被告知需要接受血液透析治療，往往都無法接受事實。震驚、否認、憤怒、自怨自哀、害怕、焦慮、無助、無所適從等情緒和心理衝擊接踵而來，所以藉由良好的護病關係，讓腎友對單位產生信賴感，讓他們能陳述心中的疑惑，給予適合的護理措施及衛教，讓腎友在生理及心理上的問題獲得緩解，並提升對血液透析治療的了解，盡量減少對透析的排斥，協助腎友們早日接受血液透析的事實。同時也應給予有關營養飲食方面的衛教，讓腎友們開始建立一個良好的飲食習慣，將大大減少未來有機會發生的合併症，使其可以面對未來長期透析的生活及維持他們所期望的生活品質。

而同樣重要的是洗腎瘻管的照顧，當洗腎瘻管阻塞時，血液透析治療就會被迫中斷，因此對腎友的瘻管衛教就尤其重要，最基本的就是熱敷、握球、避免壓迫、保持清潔及需注意瘻管的震顫跳動等等，並教導患肢握球的方法及時間，告知其目的是讓血管充血防阻塞，且一天可做握球運動四次，一次15至20分鐘，可於在家看電視或無聊時就可以拿球出來做運動，而在我們單位，也有固定每三個月幫助腎友們在洗腎當中做一個血流的測量，如數值過低時，即可以提醒腎友們即時回診檢查，避免瘻管完全阻塞而無法透析，這樣可以讓腎友們更便利的知道瘻管狀況，也可以讓一些抗拒定期回診檢查的腎友，多一個判斷血管是否有阻塞的方式，以免長期不做檢查，而導致血管嚴重阻塞。

熟悉每位腎友後，有時看到每月的抽血結果，也能知道腎友的各自問題的所在點在哪裡，例如這位腎友做了副甲狀腺的切除手術，但總是不愛吃鈣片，看到報告的鈣過低，常常主訴手麻，就知道沒有規則服用鈣片，又例如一位阿姨的鉀過高，就知道一定是吃過多阿姨愛吃的水果等等，常常有腎友會問那不就什麼都不能吃，其實除了楊桃絕對不能吃以外，其他的食物不是都不能吃，而是要吃對方法，每月衛教時我們會拿出衛教單張或是衛教看板給腎友參考，例如高鉀水果可於透析前吃、高磷食物一定要搭配鈣片等等，衛教單張上面也會排列出高鉀、高磷食物為哪些，這些就盡量少吃，除此之外水份控制也相當重要，許多腎友對於水份都沒有做節制，時常來透析時重很多，易洗到抽筋不適，故我們會告知腎友可計算一天的飲水量為多少並分配在一天不同時段飲用。

有時候，患者因為疾病或治療而情緒低落，這時候我們的關心和耐心就顯得尤為重要。我曾經經歷過一位年邁的病患，他都獨自一人前往我們洗腎室洗腎，從他的眼神中我能感受到他的孤獨和無助，於是每次他來洗腎時我都會花時間陪伴他、聆聽他的訴說，聊聊午餐吃什麼、聊新聞也好，有人肯跟他聊天他就很開心了，可以滔滔不絕的一直講，這樣的關愛讓他漸漸走出低潮，於是來我們洗腎室洗腎時對他來說就好像來上課一樣開心，可以和我們這些同學聊天、互動，生活在黯淡中好像也多了點色彩。

而在洗腎室要處理的也不只是跟腎臟疾病有關的問題，例如某位腎友阿伯檢查出肝癌，我們從檢查一路協助掛號台大醫院，提醒每次的回診時間及PCR 的檢查，直到入院作手術，出院後的傷口復原、換藥等等，阿伯最後也跟我們說，感覺我們比他的家人還要關心幫忙他，又例如一些營養狀況不好的安養病人，我們醫師除了提供家人一些改善方案，也會額外提供一些雞蛋或配方奶等的營養補充品，因為一旦罹患尿毒症開始規則血液透析，除了少數急性腎衰竭外，幾乎是一輩子就必須接受這樣無止盡的療程，每週三次、每次四個小時，洗腎室與腎友生命的關聯性大大超過我們想像，不能僅僅跟一般醫療項目一樣僅提供「醫療」，洗腎治療更應該跟腎友的生活密切配合。

每位腎友都有自己獨特的個性及習慣，有時腎友之間，也需要護理人員做一個協調的工作，在這幾年的工作期間，就有好幾位腎友讓我印象特別深刻，例如有位腎友透析已有二十年以上的經驗，她會特別堅持自己的想法，例如她認為透析時，環境需要維持低溫的環境，透析中才不會掉血壓，就在冬天寒流時，也堅持需要透析中吹冷氣，但其他的腎友，尤其是阿公阿嬤特別怕冷，此時我們也盡量跟該位腎友溝通，最後該位腎友選擇在人少的晚班透析，並只開放該區的冷氣，以避免影響他人。

而在洗腎室中，每位腎友都想要早早上針，然後能早早返家，其中我遇見過兩位腎友，他們是在相鄰的床位，而為了上針的順序起了一些爭執，當中又因為其中一人有打呼的問題而引起另一人不滿，因此我們首先使用了上針輪順的方法，例如以星期二為甲優先上針，星期四為乙優先上針，而星期六為輪流上針，然後又讓其中一人更換稍遠一號的床位，讓打呼聲音不會影響到彼此。

當然也有些腎友之間因常常見面，也變成友好的關係，有些住在同個社區中，在非洗腎日也會彼此聯絡關心，例如家裡有好吃的料理，或出外旅遊回來以後，會分享一些當地的伴手禮，因為有相同的經歷，因此也很容易談得起來，分享彼此的就醫經驗以及照護心得，這種病友間的聯繫，除了可以讓腎友發展更廣的社交圈，也更有助於緩解透析患者的無助及孤獨感。

所以要成為一名及格的透析護理師的重點就是充實自己，有足夠的醫護學理，才能負起責任，展現護理的專業，讓病人相信我可以為他們服務。這時責任、工作熱忱、自信、自我期許，油然而生。即使在未來工作時，可能會面對很多不如意的事情，必須體認自己身為護理師的責任，直接面對問題並處理它，不能逃避，且持續學習與進修是護理工作中不可或缺的一環，醫學知識不斷更新，技術也在不斷進步，作為護理人員，我們必須跟上時代的腳步。這五年來，我積極參加各種進修課程和學術研討會，不斷提升自己的專業能力和水平，除了專業知識，我也學會了如何更好地與醫療團隊合作，溝通技巧和危機處理能力也在實踐中逐漸成熟，上班時除了與自己的同事需要互相合作以外，偶爾也須和樓下的安養中心同仁互相配合，互助的關係使病患更加穩定。

這樣的努力讓我有更多的信心和能力應對各種複雜的醫療情況，也贏得了同事和上級的認可。再者，關心自己的身心健康同樣重要，護理工作是一項高度負責和高壓的工作，長時間的工作可能會讓我們感到疲憊和心理壓力。因此要定期關注自己的身心狀況，適時紓解壓力，我經常利用休假時間進行一些自我放鬆的活動，比如旅行、上美容院做頭髮、閱讀小說，這樣可以讓我暫時忘卻工作上的壓力，重新充電，保持良好的心態和工作狀態。

最後感恩與珍惜，護理工作讓我深刻體會到生命的脆弱與可貴，回顧這五年的護理生涯，我充滿感慨和驕傲，每一次的照顧都讓我更加感恩自己的健康和生活，在這五年中，我也失去了一些病患朋友，這讓我更加珍惜眼前的人，學會在有限的時間內給予更多的愛和陪伴，這段經歷讓我懂得了愛的重要性，學會尊重生命，也激勵著我不斷追求卓越。未來我會繼續熱愛這份工作，繼續學習和進步，用我的愛心和專業去為更多需要幫助的人們帶來健康和溫暖，護理是一門崇高的事業，我會一直堅守著這份初心，為護理事業的發展貢獻自己的力量，同時我也要感謝所有在我成長路上給予幫助和指導的師長和同事，是他們的支持讓我能夠不斷進步，成為一名更好的護理人員。