



我與腎友鬥智鬥勇的日子

新竹安慎診所 鍾昀宸 護理師

對於血液透析病人來說，最重要的就是飲食水份控制及透析時間充足，但往往血液透析病人總會因為各種原因而無法達成，因此護理人員的衛教在這裡就顯得十分重要。想讓血液透析病人充分理解正確照顧自己的方式其實並不容易，首先要評估血液透析病人或主要照顧者的認知能力；接著是深入了解血液透析病人的生活飲食習慣；最後需要利用語言的藝術，將知識確實的傳達給血液透析病人或者是主要照顧者。

舉一個例子，小喬阿姨的磷及鉀一直處於偏高的情況，但她總是告訴護理人員，她都沒有亂吃，反而吃的很健康。可是當護理人員深入瞭解她的飲食習慣後才發現，小喬阿姨飲食確實很健康，可是她很喜歡喝茶喝咖啡，每天都會習慣泡一壺咖啡或茶搭配水果或麵包慢慢享用。問到這裡時，小喬阿姨信誓旦旦的表示，享用期間，都有將麵包搭配鈣片使用。但當護理人員再仔細一問，立刻發現問題所在，她並沒有在將茶、咖啡及水果與鈣片做搭配。她認為茶和咖啡裡沒有磷，而水果只吃一點點。事實上，她的一點點基本上有她的拳頭那麼多。再告知小喬阿姨除了水以外的所有可食用物品都有磷的存在後，小喬阿姨一度感到震驚。介紹完茶和咖啡最好與鈣粉攪拌飲用後，小喬阿姨表示會乖乖配合，並減少水果攝取。

病人的發誓總是不可輕信，下一個月抽血時，小喬阿姨的磷是降下來了，但鉀不降反升，已經到一個危險的數值。經過一番談話後，小喬阿姨一臉淡然的說出夏天天氣熱，孩子又買了很多水果回來，可是她每次的水果量有稍稍減少。不過當護理人員問道次數的時候，她有點吱吱嗚嗚的表示，因為水果買回來的比較多，所以這個月的下午茶點心基本都是水果。這一聽，小喬阿姨的心臟還沒有停止跳動，護理人員的心臟曾有一度差點氣停，以前水果一個月吃不到十次，但這個月水果基本上天天吃。耐住氣憤的情緒，仔細科普鉀高的危害後，小喬阿姨有些驚訝的表示這麼嚴重？護理人員見狀立即加碼往嚴重的說。當護理人員離開病床時，看著心有餘悸的小巧阿姨，心裏只能默默祈禱，這次她會聽話，別吃那麼多水果。又一個月過去，抽血時刻再次來臨，這次在降鉀粉及小喬阿姨的努力下，小喬阿姨的鉀離子數值總算回歸正常，可謂可喜可賀。



小喬阿姨衛教有效，努力調整飲食保護了自己的健康，是個成功的例子，只不過並不是每位血液透析病人都可以像她一樣，下面這個例子就有點令人頭疼。荷花阿姨血容比低、白蛋白低、血磷高是長期的問題，護理人員接手此個案時，立刻感受到挑戰。因為長期抽血報告不好看，荷花阿姨已經放棄控制飲食，依照她的原話來說，反正都這樣這麼久了，我怎麼做都沒辦法改善，那就這樣子就好。甚至拒絕拍攝三餐飲食供護理人員了解她的飲食狀況，不過在護理人員期待的眼神下，荷花阿姨還是有說出，每天來血液透析前，會將飯糰當作早餐，就是那種裡面加酸菜、蘿蔔乾、肉鬆及油條的飯糰。針對這點，護理人員有與她討論，可否點餐時點飯糰加蛋，多攝取一些蛋白質，不然整個飯糰除了少量的肉鬆，其餘皆由碳水化合物組成，一點也不營養。對此荷花阿姨表示同意，同時答應三餐會多吃一些蛋來補充營養。時光飛逝，一個月一次的月抽帶來新的消息，一個令人頭痛的消息，荷花阿姨的血容比及白蛋白沒有任何長進，反倒是鉀離子長壯了不少。

雖然知道荷花阿姨吃東西十分隨心所欲，但這也太隨心所欲了。沒有辦法，面對這樣的血液透析病人，身為護理師，就算對方再怎麼排斥也得硬著頭皮和她衛教。經過一番討論，總算找到問題所在。荷花阿姨認為番茄是個營養的東西，番茄炒蛋對於她來說是一種美味的料理。理論上蕃茄中含有葉酸、纖維素、維他命A、穀胱甘?，可促進腸蠕動、抗老、增強胃酸及預防心臟血管疾病，是種非常優良的蔬果。可是番茄裡頭的鉀離子也不少，對於血液透析病人來說並不是很好的食物，偶爾吃還可以，但天天吃，進入身體裡的鉀離子比透析出來的還多，久而久之，等到一個月一次的報告一出來，立刻給了大家一個驚喜。除此以外，荷花阿姨嘴巴還有點挑剔，因此喜歡以沾醬料方式來增進胃口。

但凡醬料，裡頭的磷就猶如新竹的風一般，又多又猛，難怪荷花阿姨的磷總是居高不下，連碳酸鋁都壓不下去。再次科普該如何挑選合適的飲食後，荷花阿姨明確了解到，自己的健康飲食對於自己的身體是多麼不健康，她保證，回去後會按照當天討論出的菜單嘗試看看。護理人員望著荷花認真的眼神，知道這次她有聽進去，約好下個月一起看報告，畢竟荷花阿姨表示，不想全身上下都是腐爛的壓瘡和心臟突然停止。關於腐爛的壓瘡這點，就是另一個故事。日子一天天過去，終於等到報告出來的那天，經過荷花阿姨長達一個月的去醬汁飲食計畫，她的磷終於回到正常值。當下護理人員和她都非常高興，歡呼聲還引起了旁邊的血液透析病人查看。努力總算有所回報，荷花她成功守住了自己的健康，也守住了自己的荷包。至於為什麼提到荷包，那是因為碳酸鋁是自費的，還很貴。

解決完一個難題，下個難題緊隨其後。護理人員接下來要面對的是，荷花阿姨很討厭吃肉，該怎麼補充她的白蛋白？關於這點，護理人員現在暫時不想面對，因此將記憶片段，倒回至幾個

月前，一位同樣磷很高的石錦雞阿嬤身上。石錦雞阿嬤吃東西偏愛照著自己的想法去吃，湯麵、密製快炒、荷包蛋沾醬油膏等等，琳瑯滿目，每次都能從外傭手機裏的照片裡，彷彿聞到那快炒剛出爐的香味，更別提淋在上頭的醬汁，一看就很入味，非常適合拌飯。石錦雞阿嬤對我們護理人員一直很和顏悅色，說的衛教她都有聽進去，而且問答如流。只不過下次看到她照片裡餐桌上的食物，心中總有一個大問號，妳不是都知道？怎麼還吃這些東西？想請外傭幫忙控制飲食，外傭也沒辦法，雖然石錦雞阿嬤在血液透析室對護理人員和顏悅色，但回到家中，外傭只要敢阻攔她享受美食，就會被劈頭大罵。試過兩次有影片存證後，護理人員也不打算為難外傭了，想要解決問題，真的只能從石錦雞阿嬤方面下手。磷是一個很重要的東西，凡是營養物質必定會有磷的存在。太多的磷積在身體裡短時間也不會出現什麼問題，這導致很多血液透析病人會忽略它的危險性。

為了讓石錦雞阿嬤了解磷的危害，只能往可怕的地方去說，因此護理人員拿出很多壓瘡的圖片，告訴石錦雞阿嬤：磷太多會導致骨質酥鬆；骨質酥鬆再遇上跌倒很容易骨折；骨折後多數老人家就再也站不起來了；站不起來也就只能躺在床上；躺在床上躺久了皮膚就會發紅破皮；發紅破皮要是沒有治好之後會開始發爛；發爛再遇上糖尿病只會越爛越深；深到最後就如同圖片中深的見骨的傷口一般，猙獰可怕。石錦雞阿嬤看完照片的表情猶如吃了蒼蠅般難受，這時護理人員特意提起，幾個月前她腳受傷，卻因為糖尿病難以癒合的事。此時此刻，石錦雞阿嬤眼裡似乎透漏出一絲恐懼，見狀，護理人員沒在繼續衛教，把剩下的時間留給石錦雞阿嬤，讓她好好想像，如果身上充滿腐爛的壓瘡會是怎麼樣的場景。歲月如梭，時間來到一個月後的抽血報告時間，經過護理人員的驚嚇，石錦雞阿嬤飲食搭配上熟練了不少，光是看到湯麵的湯量減半，及密製快炒的消失，護理人員深感欣慰。現在報告上磷介於臨界值，相信只要石錦雞阿嬤再把燙青菜和荷包蛋沾醬油膏的量再減少一些，她的磷就會回歸正常值了。

上述三個故事都是成功案例，可是並不是所有血液透析病人的結局都是好的，有時候還是有毫無解決辦法的時候。睏睏阿公長期白蛋白不足，血糖控制不穩定，血容比偏低。一開始護理人員有請外傭拍攝睏睏阿伯的三餐，但外傭似乎不怎麼願意，還有一絲無奈。當下並未想太多，只是當看到睏睏阿公不定時、不定量、想吃零食就吃零食的模樣，護理人員心中是很崩潰的。睏睏阿公的意識時好時壞，行事通通看心情，有時候一杯牛奶都不肯喝；有時吃的飯菜是正常量的兩倍。偷吃零食已成常態，不論外傭怎麼努力餵食，不喜歡的食物就是不碰，當下不想吃的就是不張嘴。詢問外傭能不能把零食藏起來，外傭很無奈的表示，藏起來睏睏阿公的妻子睏睏阿嬤就會去買新的給他，而且睏睏阿嬤會將零食放在睏睏阿公觸手可及的地方，有時候甚至會阻止外傭幫睏睏阿公施打胰島素。電話聯絡兒子，兒子也只是苦笑道沒辦法，管不動。護理人員曾提議將零

食改為蛋豆魚類製品，多少可以攝取一些蛋白質，減少碳水化合物的進入，方便控制血糖，最終結果無效，暹暹阿公及暹暹阿嬤還是一如既往的過自己的生活。唯一有的改變，大概只有讓暹暹阿嬤放手，全權給外傭處理施打胰島素的問題。

血液透析病人的健康維持，需要所有人共同努力，若有一方鬆懈，好不容易建立出來的健康就會再次崩塌。身為一名護理人員，最重要的是從血液透析病人生活的方式給出具體建議，例如：咖啡裡加鈣粉、飯糰加蛋，而不是籠統的說出一連串專業術語，血液透析病人根本聽不懂。明確的告訴他們第一步該做些什麼，第二步該怎麼做，一步一步慢慢改善，一次衛教太多他們根本吸收不了。除此之外還要和家屬外傭良好的配合與溝通，畢竟護理人員與血液透析病人相處的時間只有那短短幾個小時，真正照顧血液透析病人的，是他們的家人及外傭，同時也要關懷到照顧者的心裡，因為照顧病人是一件很累的事。