

## 疲倦中也有溫暖

慧安診所 詹惠萍 護理師

回首這十年，我一直在同一間血液透析室工作，從一開始懷抱熱情與緊張的新手護理師，到現在能穩定掌握各種狀況、引導新進同仁的資深護理師，這段路不容易走，卻非常值得。每天在這個封閉卻充滿生命力的空間裡，看著一位位病人躺上床開始透析、結束療程，又日復一日回來，說不累是騙人的，但這份工作帶給我的情感與成就感，也讓我一次次撐下去。

血液透析室與一般病房不同，病人並不住院，他們每週固定三次回來治療，每次四小時，這樣的頻率，讓我們的照護變成一種「長期關係」，但同時，每一次透析的開始與結束，都需要我們小心處理：從確認醫囑、準備器材、觀察血壓變化、穿刺動靜脈瘻管、監控透析機器，到結束後的拔針止血、評估病人反應，每一個步驟都必須精準、不能馬虎。

有時候病人的血壓在透析中突然下降，得立刻反應、調整體位、補充液體，有的病人因為長期透析情緒不穩，會在治療中焦躁、甚至出言不遜，這些都是我們日常的一部分，身體的勞累與情緒的疲乏交錯，有時候真的會感到力不從心。

說實話，曾經有幾次下班走出透析室，我整個人只想坐在椅子上發呆，連說話的力氣都沒有，但我很幸運，在這樣高壓且緊湊的工作環境中，擁有一群彼此支持、無私互助的好同事。當某位病人情緒激動時，其他人會默默地接手我的病人，讓我能安心處



理；當我在忙到喘不過氣、連吃飯都沒時間時，會有人塞給我一塊麵包或一杯咖啡；當我們下班後留下加班寫紀錄時，大家一邊寫一邊互相吐槽、聊些無關工作的瑣事，那些笑聲成了我最好的療癒。

在這樣的團隊裡，沒有人會因為你犯了錯就冷眼旁觀，而是會第一時間提醒、幫忙收拾，也會私下拉你一把告訴你下次該怎麼做得更好，這樣的互相扶持，讓我在最疲倦的時候仍然能繼續站在病人面

前，保持微笑、穩定的專業態度。

或許很多人會以為，我們是照顧病人的角色，但其實，病人也常常反過來照顧我們的情緒，有些透析多年、和我們熟識的腎友，會細心觀察我們的狀態，發現我哪天特別沉默，就會問：「今天心情不好嗎？怎麼沒聽你講話？」又或者，我正在處理突發狀況緊張到滿頭大汗，他們會輕聲說：「你不要太累，我們都知道你很辛苦。」

還有一次，我在冬天感冒聲音沙啞，一位阿姨在透析完後偷偷從包包拿出一小包喉糖給我，說：「這個我自己都在吃，給妳一包，工作這麼累，不能再病倒喔。」那一刻我眼眶真的差點紅了。

這些簡單卻真誠的舉動，讓我一次次在崩潰邊緣又找回力量，原來，這份工作不只是「醫療行為」，更是一種「人與人」之間最深的連結。

走過這十年，我還是會覺得累，尤其是上班時連續面對好幾位高風險病人，或是看到熟悉的腎友病情惡化、住院，甚至離世時，那種疲憊不只是身體的，更是心裡的沉重，但我也學會了不再獨自承受，學會與同事分享、與病人真誠互動，也學會給自己喘息與休息的空間。這些年來，透析室的節奏沒變、工作沒有變輕鬆，但我改變了——我學會用更穩定的心去看待每一次重複的療程，也學會用柔軟的心去理解病人的恐懼與依賴，更懂得珍惜每一位一起奮戰的同

事，還有每一個在我照護下安心透析的病人。我相信，只要有一份心，不管過了幾年，我依然會選擇繼續待在這裡，陪著我的病人走這段漫長但不孤單的治療旅程。

血液透析是一項長期且需要高度配合的治療方式，對病人而言，不只是定期來院透析，日常生活中的自我照護與衛教落實，更是決定治療成效與生活品質的關鍵，身為臨床護理人員，我們不僅要在透析期間確保療程安全，更必須透過持續性的衛教，讓病人了解並落實正確的居家照護方式。想藉由這篇文章分享血液透析病人的瘻管照護、飲食衛教、血壓控制與糖尿病照護。

動靜脈瘻管 (AV Fistula) 是血液透析病人最重要的生命線，維持瘻管的通暢與清潔，是預防感染與併發症的關鍵。洗腎時避免彎曲或移動手臂，以免牽扯管路造成出血、洗腎中需要坐起或站立時，應請工作人員協助調整管路、避免抽菸，尼古丁會使血管收縮，增加瘻管阻塞風險。

日常衛教重點如下：

1. 保持清潔乾燥：提醒病人每天用清水中性肥皂清洗瘻管部位，並輕柔拍乾，避免使用刺激性藥品或貼布，保持傷口乾燥。
2. 避免壓迫與重物：避免在瘻管側肢打針、抽血、量血壓，避免穿過緊的衣物、手環、飾品，避免壓迫瘻管，並注意瘻管肢體的保暖。



3. 觀察瘻管狀況：指導病人每天觸摸瘻管處是否仍有震顫 (thrill)，如有發紅、腫脹、疼痛、失去震顫等情形，應立即回院就診，洗腎後確實壓迫止血，避免使用止血帶過久，若有異常情況，應立即醫。
4. 穿刺部位輪替：讓護理人員輪流穿刺，降低局部硬化與癥痕形成。

瘻管的好壞直接影響透析的效率與安全，因此護理人員需不斷強化病人對瘻管照護的重視與技巧。順帶一提洗腎病人握球運動的目的是促進動靜脈瘻管功能，增加血流量，預防瘻管阻塞，洗腎前可做握球運動，幫助穿刺，洗腎後 24 小時內，避免熱敷和握球運動，以免出血或發炎，握球運動方法：

1. 準備：
  - 坐在舒適的位置，手臂自然下垂，手握一顆軟球。
2. 握球：
  - 用力握緊球，持續數秒 (約 5 秒)，然後放鬆。
3. 重複：
  - 反覆握球和放鬆的動作，約 15 分鐘，每天數次，以不疲倦為原則，洗腎當天除外。
4. 注意事項：
  - 年老、虛弱、手臂無力者，可協助在上臂加壓，或間歇性使用止血帶，加速靜脈動脈化。

透析病人由於腎功能喪失，無法有效排除體內的鉀、磷、水分與代謝廢物，因此必須嚴格控制飲食。透析病人常因食慾不佳、口味重而難以遵守飲食建議，因此我們在衛教時也

應兼顧實用性與彈性，提供替代食材與簡單記憶口訣，增加依從性。常見的衛教重點如下：

1. 控制水分攝取：每日水分限制依照尿量與醫囑調整，建議病人用小杯子喝水、口渴時可含冰塊、使用檸檬或無糖口香糖解渴。
2. 限制高鉀食物：如香蕉、橘子、芋頭、地瓜、火鍋湯底等。需特別衛教病人避免進食未經處理的高鉀蔬果。
3. 控制磷攝取：提醒病人避免過多攝取內臟類、堅果、起司、蛋黃等食物，必要時依醫囑服用磷結合劑。
4. 攝取足夠蛋白質：每次透析都會流失蛋白質建議病人攝取適量高生物價蛋白質，如雞蛋白、魚肉等，並依照營養師建議做個別化調整。

血壓控制對透析病人極為重要，高血壓不僅影響心臟與血管健康，也可能造成透析時血壓不穩，甚至增加心衰竭與中風風險。高血壓若能良好控制，不僅提升透析品質，也能預防心腦血管併發症。

1. 透析間體重控制：控制體重增加在 2 公斤以內，能有效降低透析中血壓波動。
2. 用藥依從性：衛教病人按時服用降壓藥，不擅自停藥，並定期監測血壓紀錄。
3. 正確量血壓方式：教導病人每天固定時間在家量血壓，並記錄以供醫療人員評估。
4. 預防透析中低血壓：提醒病人透析前勿過度進食，避免情緒緊張，並留意是否因脫水過快導致不適。

許多血液透析病人同時患有糖尿病，這群病人相較其他腎友，面臨更多挑戰與風險，護理照護更需全面：

1. 血糖穩定是首要任務：提醒病人按時服，並定測糖變化。
2. 飲食雙重限制：不只要控制鉀、磷與水分，還需注意碳水化合物與醣類攝取，建議營養師個別化介入。
3. 足部照護不能忽略：糖尿病病人末梢循環差，易有足部潰瘍或壞疽，應每日檢查足部皮膚，穿著寬鬆、透氣、保護性良好的鞋襪。
4. 傷口照護與感染預防：穿刺部位與注射點必須每日觀察，並落實洗手與居家清潔習慣。

血液透析不只是醫療上的「洗血」，更是一場長期的身心抗戰，護理人員的衛教工作，不僅在院內，也延伸到病人回家的每一天，透過有系統、重點式、同理心的衛教方式，我們能幫助病人建立自我照護能力，提升治療效果與生活品質。這條照護之路雖然辛苦，但病人一聲「謝謝你教我，我會好好照顧自己」，就是我們繼續走下去的動力。