



透析菜鳥的日記

中慎診所 呂依庭 護理師

凌晨五點三十分，床頭的鬧鐘響起，按下了停止鍵後貪婪地繼續入睡，就算是 10 分鐘也想再多小睡一會，待第二次鬧鐘響起，才不由得睜開眼起床洗漱。沒錯，這早起的生活與以前能睡到中午的我天差地遠！對我來說這是一件與洗腎相比不容小覷的大事！但為甚麼我卻在洗腎室不知不覺待了三年的時間，而且正在持續進行當中，真的是很奇特的故事，請容我向您娓娓道來在洗腎室工作的酸甜苦辣，一起感受這與在醫院臨床不一樣的「生態」。

早上到了單位，幾位零星的腎友已經更早起的來到洗腎室外頭等候開門，曾聽腎友提起過有人凌晨 3-4 點就起來準備，尤其是行動不方便的腎友更辛苦，準備早餐、服用日常藥物及等待交通車的接送已成為部分腎友的日常，所以當看見他們即使自己生理上偶爾感到疲倦，但內心知道他們一定比我們更加疲憊，簡單輕輕的微笑說聲早安，有些腎友會很溫暖的看著你回覆，也有些腎友酷酷的在做自己的事，深怕沒有排到量體重的前三名延後下課時間，但不論如何都希望透過一聲簡單的早安告訴他們嗨我來了～你放心！今天也要繼續努力的完成「功課」喔！著完裝就要上緊發條看著報表確認照顧的腎友有哪幾位，因為每位腎友都有不同的個性及習慣，所以當熟悉後依照個別性已提供他們更專業又個別化的照護，希望能讓他們對於洗腎的不安減少幾分。裝機完時間也差不多了，腎友陸陸續續像大賣場採購一樣蜂擁而至，剛開始入職前其實覺得很瘋狂，不理解同樣是透析有必要這麼良性的「競爭」嗎？後續也是慢慢跟腎友聊天後才了



解其實每個人都有自己的考量和擔憂，有些是擔心家屬來不及接送會影響到家人怕造成他們的負擔，有些是必須靠居服員幫忙需要稍費時才能上床，更有少數雖身體不方便但因種種因素仍讀自一人前來，時間久了也就便能理解他們的苦衷了。

「早安～透析完回去有不舒服嗎？有沒有量血壓？」、「排便顏色如何？」、「雙腳有沒有傷口？」，這些都是面對腎友時需詢問及評估的日常，上針前需確認腎友的體重是否測量正確（與標準體重相差太多或太少皆要詢問病人原因，避免因太急而測量錯誤）、衣物扣重（確認衣物是否相同，有無增加或減少）、輪椅（輪椅是否相同？輪椅上是否有不同以往

的物品造成影響體重的正確性）、透析中是否會進食的量，這些都是需要謹慎評估及確認，避免造成透析中及返家後的不適。上針前要用聽診器及觸診評估瘻管是否有血流聲、震顫感、外觀有無腫脹及皮下出血或傷口，在準備過程中透過放鬆的聊天方式了解腎友最近有哪些不適或煩惱，盡我所能的給予幫忙，下針時告知病人要打針囉～深呼吸～讓病人有個心理準備減少不必要的「害怕」，雖然老實說我有時候面對新血管及不熟悉的病人我還是害怕極了，但曾有病人跟我說過：「我躺在這就是相信你，要是你緊張害怕我會比你更害怕」，讓我瞬間茅塞頓開，又有了自信謝謝他們願意相信我，曾有個小插曲是剛進去洗腎室的第一年，因為對病人血管不熟悉曾下針時告知病人深呼吸，結果病人很認真的深呼吸後憋氣，當我打完後病人開玩笑的跟我說：「小姐～給你打針可以訓練肺活量。」我不解疑惑的問他為甚麼，他說：「我憋氣都快要憋死了你還沒打完！」立馬讓大家忍不住哄堂大笑，跟他說了抱歉後當然下次就要更迅速、俐落的上針囉！

洗腎過程中 3 小時 -5 小時的時間都有，所以對腎友來說面對透析時的掉壓、不平衡症候群、抽筋、皮膚搔癢、意識改變甚至是休克都有可能發生，看似一週三次的平凡其實不一定每次都是平安順利的。最常見的抽筋發生時首先要評估病人的生命徵象確認是否為掉血壓還是因為電解質不平衡造成，衛教及協助病人壓腿、按摩抽筋部位，必要時將血液趕回，有些只是短暫的抽筋已經很不舒服了，有一種叫做不寧

腿症候群的疾病，常常讓腎友在洗腎過程中度秒如年，腎友常形容它就像看不見的螞蟻在你腿上一直爬，讓你躺也不是、坐也不是，沒辦法只好站起來才會比較緩解，後來透過服用鎮靜藥物、採 HDF 透析後狀況才有所改善，不然透析對病人也是一種很大的壓力及折磨，但是手上的兩支針及腎友的安全就必須更緊密的照看，深怕一個動作針頭就不小心滑脫，曾在入職不到一年的時候，腎友因為頻繁咳嗽而採 90 度的垂直高坐臥，當腎友覺得比較緩解將床調整為平躺時未特別注意到管路，意外就發生了……，動脈管路滑脫了，而且還是動脈！可想而知那結果非常可怕！那時準備收針探視病人發現機台後面的血跡，整個人內心都嚇傻了，但身體還是很理智的趕快壓住止血及暫停機台幫浦轉動，立馬監測血壓、頭低腳高、手動趕回血液及補充液體，告知當班醫師，慶幸病人當下並無不適或是休克，至此之後只要是病人預起身或改變臥姿，都會在旁檢視管路及膠布的固定性是否安全，畢竟這樣的意外我不想再體會第二次了，這是在給第一年的我非常深刻的教訓。

到了洗腎室的第二年很慶幸努力有了回報考上透析證照，感謝單位及同事的配合讓我有辦法去上課，漸漸的在工作及對病人的了解後在洗腎飲食及照護衛教上也能更有方向的衛教病人，就像學校一樣總有願意聽和不願意配合的學生，因材施教就格外重要，營養對於洗腎病人來說是非常重要的，不僅是因為洗腎是一件很耗體力的功課，而是支撐病人洗腎之外還有正常生活的標的。曾遇到腎友分享，「以前我



常常去日本還有世界各地走走·想去哪就去哪·想吃甚麼就吃甚麼·現在洗腎了唉~變成一個廢人都沒辦法了」、「我除了洗腎·洗腎完還能去哪裡?」、「我都洗腎了還能做什麼?」·大多都是比較負面·無奈的想法及觀念·我相信一開始他們從抗拒洗腎到接受一路上是花費很多時間·犧牲了無數的自由和與現實生活中不斷的取捨及拉扯·換個角度想假如是自己·可能也沒辦法一夕之間與洗腎這件事朝夕相處·我想他們需要的不是批評及一昧的要求被改變他們的負面想法·而是安靜耐心的傾聽·了解他們的情緒·畢竟與洗腎病人時常朝夕相處·就會發現他們並不像在醫院遇到的病人流動率很快·隨之而來付出的關心其實都是很發自內心的希望他們不要讓健康惡化·當然這需要我們雙方彼此一起共同努力·加油!

做著習慣的日常不知不覺進入了洗腎室的第三年·熟悉的機器·腎友與環境·仍然偶爾還是會遇到些許的挫折·但很開心的這些挫折讓我了解和學習到自己的不足·日後都成為我很重要的經驗和養分·在洗腎過程中遇到急救不算是一件很罕有的事·回想起前幾個月·也就像是日常一樣忙著收針·上針·就當我轉頭準備上針下一位腎友時·很突然有個身高 180-190 公分的人影就突然在我面前倒下·已無意識雙眼上吊·口吐白沫·當下我正拿著上針盒心裡想:「啥小!」(當然髒話的部份我們就略過了)·立馬和來自四面八方的學姊們及醫師迅速的開始急救·電擊·給氧·最後很不幸的是病人送醫後還是離開了·雖然遇到不下幾次的經驗·但仍然讓人感嘆生命的消逝就是

這麼一瞬·毫無預備·身旁的腎友看著及聽到這樣的消息也是感到惋惜·那時有位平常個性很做自己的腎友大哥·看著我跟我說:「~我剛剛這樣看好可怕·我以後要來乖乖洗腎!」我突然覺得腎友一定也感受到了這生命的無常與脆弱·心頭一酸·他們一定也是很害怕吧?而且這是還他們平常相處的腎友·我便回答到:「是啊!要好好愛自己·照顧好自己·這是你們能做的最重要的幫忙了。」其實我相信就算很多腎友不說不問·他們心裡自己都有一把尺·畢竟生命的長短·時間的流逝·都是任何人無法改變的變數·只希望在還能自己掌握得時候好好把握住自己的健康。

一瞬·一步·一段·現在我的透析日記仍每日更新及繼續·每天的透析護理師生活都看似很平凡但又總充滿挑戰·而腎友們也總是喜歡時不時給我一些「驚喜」·當然驚嚇就不必了!其實我在入行以前對洗腎的印象真的不太好·因為以前在醫院病房遇到的經驗·讓我只覺得病人有很多自己的規矩·不聽勸難溝通·醫療處置也與一般人比起來比較繁瑣·當到現在能理解這樣的環境下腎友為甚麼會比較特別後·真的不再對腎友會有這些誤會·比較能站在腎友的角度想而不只是醫療人員覺得你該怎麼做就應該怎麼做·踏入透析護理師對我來說就是一片新天地·各式各樣的病人及家屬·超給力的同事都是一朵朵小花·一點一滴的慢慢讓我的天地更繽紛及充滿色彩·而我不覺得後悔·我很幸運能有這個機會來認識更不一樣的醫療環境及病人·期許每一天的日常都能好好的陪伴腎友給他們最專業的照護·最暖心的陪伴·最適當

的解決他們的問題及需求·透析菜鳥會繼續加油為努力·也希望所有腎友也能一起加油為自己的未來及健康負責。