

封面故事

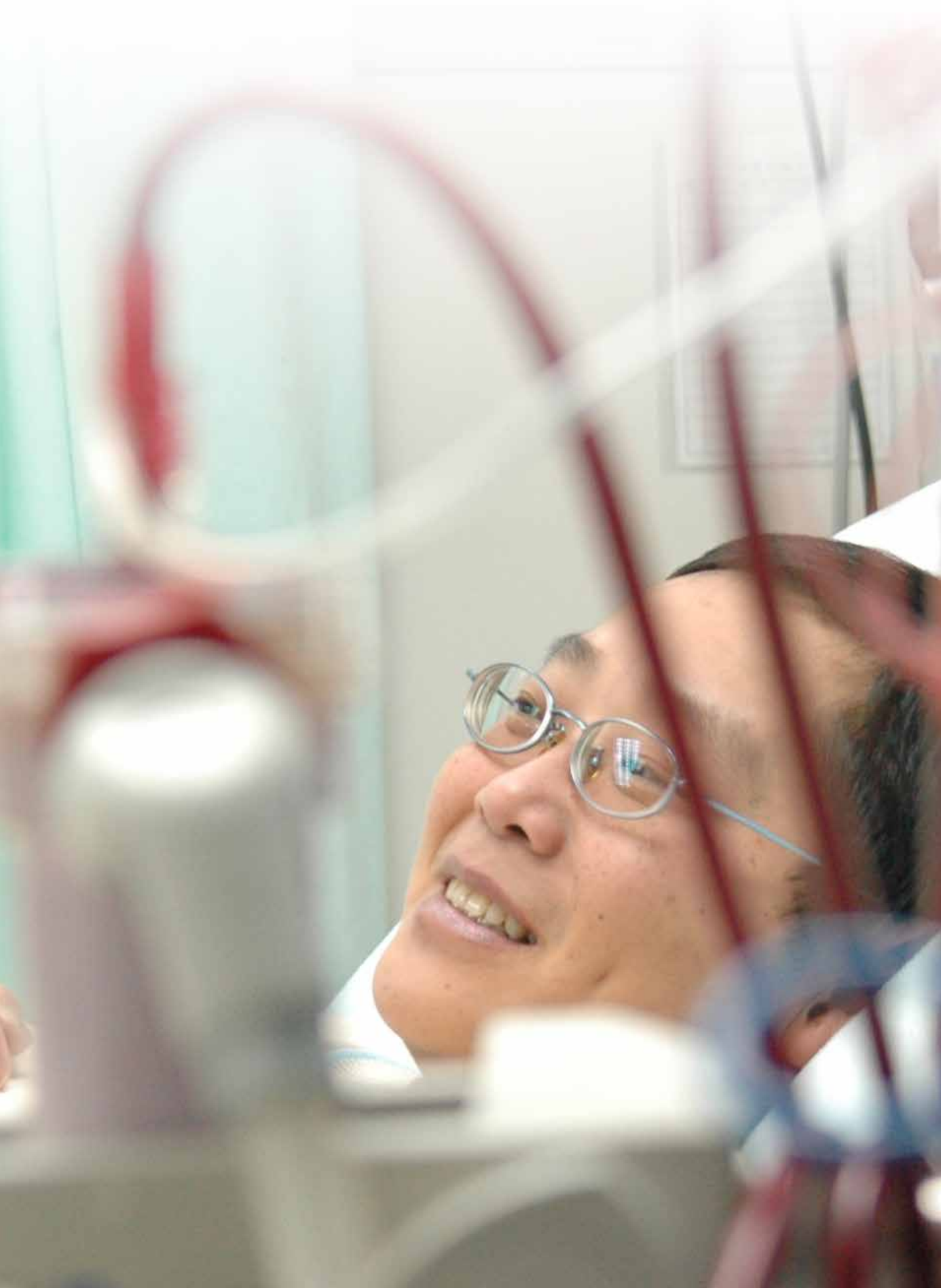
洗腎， 依然有明天

策劃／程玟娟

文／蘇鈴莉

一般人一聽見「洗腎」這個名詞，總以為人生這輩子「報銷」了。有些人洗腎之後，因自怨自艾而自暴自棄，也有人在親人的過度呵護下，從此閒賦在家。洗腎真的會「終結」一個人的人生嗎？

報導顯示，國內洗腎人口，每七百零二人中，就有一人必須長期洗腎，盛行率高居全球第二位。本專題除了邀請花蓮慈濟醫學中心腎臟內科主任廖晉興、泌尿科主任郭漢崇、新陳代謝科主任吳篤安、中醫科醫師柯建新為大家解迷津外，也訪問了三位快樂的洗腎患者，希望在他們的心地風光裡，讓大家更了解腎友，也讓腎友們更明白，洗腎還是可以擁有美好的明天。





人工腎臟——為保持人工腎臟安全衛生，慈濟醫院採用過即丟的方式，不再重覆使用。

「有人一出生，一輩子看不見、不能跑、聽不到，而我們還可以聽、還可以看、還可以想，這又是我們有福報的地方。況且健康的人也不見得可以活得久，一旦發生意外，可能任何機會都沒有了。」洗腎八年的李蕢伶表示：「我們應將身病當做一種逆增上緣(註)，既然人生不能重來，就更要珍惜時間，把每一天都當做最後一天來用，樂觀、積極的度過每一天。」

洗腎十八年的林耿良，平時與常人一般，正常工作賺錢，洗腎的時間一到，他就自動回到醫院給這「換帖的兄弟(腎臟)」做個SPA。他把醫院當成第二個家，而人工腎臟就是與他共患難的朋友。

而洗腎才一年多的曹光斌則表示：

「一開始我很不習慣，也會痙攣，心情很沮喪，又擔心家人，擔心小孩要怎麼長大。感覺人生一下子從彩色變黑白，我甚至一度想不開，想一死百了，但後來看了很多病友，身體的狀況也比較穩定，慢慢地就把它(洗腎)當作一件平常的事。三個月後，洗腎已經變成我的生活習慣了！時間一到，自然會知道要來。」

很多洗腎患者似乎都必須經歷一段受傳言誤導的陣痛期，直到真正洗腎後才明白，洗腎並不如傳言可怕，就像上述三人所說的，比起其他的疾病來說，腎臟病患真的很幸運，只需按時到醫院洗腎，並且遵照醫生指示飲食與服藥，生活起居跟健康的人並沒有兩樣。



洗腎機台——透過機台的運作，過濾腎衰竭患者積存體內的毒素。

腎元一旦壞死，永久無法修復

腎臟俗稱為「腰子」，位在人體腹腔後壁的脊椎兩側，由於右腎上方有肝臟，因此右腎比左腎稍低。腎的外型就如同我們食用的蠶豆一般，大小如拳頭，位置則在最後一根肋骨到第三節腰椎之間。

每個腎臟是由百萬個腎元(nephron)所組成，每個腎元中含有一個腎絲球(glomeruli)，腎絲球是由一大堆的微血管組成，發生壞損時，紅血球、蛋白質等可能會滲出，就會產生血尿與蛋白尿。

依據「完整的腎元」理論，每個腎元在壞死後，體內無法再形成新細胞，只能以剩餘的健康腎元

運作，以代償喪失的腎元功能。

花蓮慈濟醫院腎臟內科主任廖晉興醫師表示，經由尿液篩檢可以檢驗出尿中是否有蛋白尿與血尿，必須特別注意的是，要取得乾淨的中段尿，中段尿是指整個不間斷的排尿過程中，排除一開始的尿液，而取之後的尿液。不取前段尿的原因為其中含有大量的表皮細胞、紅血球以及白血球，易造成誤判。另外請女性特別注意，尿液篩檢必須避開經期，也為避免誤判。而當檢驗出含有尿蛋白及血尿成分時，需再經過一次次的檢驗以確定，因此篩檢血尿與蛋白尿必須以長時間的觀察為準則。

三成洗腎者是糖尿病併發引起

普遍大眾認知的腎臟病，就是一種會造成洗腎，也就是尿毒症的疾病。其實腎臟病的形成原因很多，而腎臟病種類也各異，廖晉興主任表示，過去腎臟病的最大起因是由於腎絲球腎炎(Glomerulonephritis)，而至腎臟內科就診的腎臟病患者，則約有三分之一到四分之一是由糖尿病併發的腎臟硬化症，最終導致洗腎一途。其次，高血壓也是併

一旦洗腎，必須終生洗腎？

腎衰竭一般分為急性腎衰竭和慢性腎衰竭兩種。其實洗腎並不一定需要洗一輩子，如急性腎衰竭，只要洗到腎功能恢復正常之後，就可以停止洗腎。不少民衆誤以為洗腎是絕症而拖延治療，延誤時機。

發腎臟病變的高危險因子。

如果出現了噁心、嘔吐、食慾不振、體重減輕、全身倦怠、皮膚會癢、臉色蒼白、口腔有金屬味道、抽搐、身體有水腫等等的症狀，或許就必須提高警覺，可能是腎臟對您發出的求救訊號，因為這可能是腎臟慢慢衰竭的徵兆，即所謂的慢性腎衰竭。

此外，因為車禍、重大傷害及疾病也可能引發急性腎衰竭，腎臟會在短時間內腫大而失去功能，必須輔以短時間的洗腎，一直到腎臟恢復功能為止。

另有因自體免疫問題導致腎臟功能毀損，如紅斑性狼瘡患者就要特別注意，可能會造成狼瘡性腎炎。廖主任表示約有百分之五到百分之十的病人，可能因為顯性遺傳的基因缺失，讓病人本身有先天性多囊腎病變，腎臟內有大量體積龐大的水囊泡，以致於後來可能需要終身洗腎以延續生命。

在台灣，因藥物濫用引發腎小管間質

腎炎，也佔了洗腎病人的一小部分；主要原因是未經醫師指示，過量且長期服用一些含有止痛劑、抗生素、類固醇及利尿劑等藥物，讓腎臟無法負荷以致壞死。

多喝水、不憋尿，避免結石

而針對泌尿科常診治的腎結石，花蓮慈院泌尿科主任郭漢崇醫師表示，它的起因是由於一些人體無法吸收的成分，在無法排出體外的情況下，逐漸由微小結晶組成大型結晶，導致阻礙泌尿系統，且容易形成細菌感染及發炎，因此必須強迫其排出體外，以恢復體內正常的循環。

以東方人來講，結石的成分多為草酸鈣，是一種在綠葉植物中常見的草酸成分，其中以紅茶類含量最高。若與鈣質合成則形成草酸鈣，人體無法吸收，必須仰賴大量的尿液將其排出體外。其他的結石成分包括磷酸鈣、尿酸結石、

及其他化合物結晶。

容易發生結石的原因可能是患者本身的基因影響，近親的家屬都有好發的可能性。而有不常喝水、長期憋尿等生活飲食習慣的人，會比較容易

腹模透析

vs.

血液透析

腹模透析為在患者的腹腔植入一根永久性的腹膜透析導管，然後將透析液經由導管引流入腹腔，讓體內代謝產生的廢物經由腹膜交換進入透析液中，一段時間後再把透析液引流出來。

血液透析是一種利用人工腎臟(亦稱為透析器)以過濾並移除血中廢物的方法，是運用體外循環來進行血液淨化的方式。一開始由手術建立動靜脈瘻管，約略兩個月後就可以進行透析治療。

出現結石，而且痊癒後復發結石的可能性也較高。郭漢崇主任說這種人體無法吸收的小結晶排出體外並不困難，但是現代人因工作或其他原因，養成不喝水及憋尿的習慣，讓小結晶組合成大結晶的機會變高，結晶逗留在體內的時間變長，更容易造成細菌感染，在種種利於結石產生的環境下，結石變成一種常見的疾病。

腎元毀損百分之八十， 身體才會出現症狀

當腎臟組織因疾病導致無法恢復的損壞時，腎臟功能就會漸漸衰退，腎臟無法有效行使排泄體內廢物功能，以維持體內平衡，這些廢物及多餘水分會堆積在體內，日積月累下，甚至無可避免的會走向洗腎一途。當左右兩顆腎臟全部腎元壞死到只剩下約百分之二十以下，

身體才有可能出現症狀。而腎臟只剩下約百分之五以下的功能時，即所謂末期腎衰竭，則必定是要接受洗腎治療。

了解治療目的及方法，洗腎不可怕

台灣每年約新增四千名末期腎衰竭患者，並有越來越多的趨勢。慈濟醫院新陳代謝科主任吳篤安醫師表示，由糖尿病併發腎臟病變，導致需長年洗腎的患者，死亡的原因多半不是因糖尿病本身，反而是因糖尿病併發的其他症狀。

吳篤安主任表示，如果糖尿病患者，在罹病早期沒有遵循正確的保健方式及治療，患者幾乎無可避免地會走向洗腎治療。吳主任強調說：「由於腎臟方面的病變多是無法早期發現，當人們感覺到不舒服時，大多已經需要長期洗腎了。」

不過，當洗腎變成與健康接軌的唯一辦法時，也不需要過於緊張或懼怕。廖晉興主任說，台灣人大多害怕並排斥洗腎，因此多是拖延到危及生命，非長期洗腎不可的情況下才來就診。醫師們更提到有些患者因為已經延誤很久，在洗腎後覺得身體舒服，不禁對醫生說：「早知道就早一點來洗腎，也不會那麼痛苦。」



注意事項——洗腎室裡，掛有患者可食與不可食的食物表，提醒患者注意自己的飲食。



自體血管（上）——將自己的表皮靜脈和動脈相連，稱為動靜脈瘻管。
人工血管（左）——當自己身體的血管太細無法使用時，才考慮植入人工血管。

腎到底怎麼「洗」？

而對於末期腎衰竭患者有三種治療方式可供選擇：一為腹膜透析(Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis, CAPD)，即是俗稱的「洗肚子」，二為血液透析(Hemodialysis, HD)，坊間稱「洗腎」、「洗血」或「洗腰子」，最後則是手術移植腎臟。腹模透析就是在患者的腹腔植入一根永久性的腹膜透析導管，然後將透析液經由導管引流入腹腔，讓體內代謝產生的廢物經由腹膜交換進入透析液中，一段時間後再把透析液引流出來。由於這個治療只需手術將腹腔植入

一導管，因此第二次以後只要直接將導管接起就可進行透析，這是一種可居家自行操作的療法，經由醫護人員指示治療方法，不必常常上醫院報到。

血液透析是一種利用人工腎臟（亦稱為透析器）以過濾並移除血中廢物的方法，是運用體外循環來進行血液淨化的方式來透析。一開始由手術建立動靜脈瘻管，約略兩月後就可以進行治療。在治療時是在瘻管的血管處插入兩支針頭，血液由其中一端流出體外，進入人工腎臟中進行淨化血液及移除水分，之後再由另一端流進體內，以此重複循環來排除廢物及達成體內平衡。

最後一種方式——腎臟移植，則是找尋到組織配對符合的腎臟，移植到患者身上。需要注意的是臟器的移植前置作業必須慎重考量，才能減低體內排斥的可能性。

另外值得一提的是，腎臟的移植只是將移植的腎放置於下腹部，近腹股溝處，並且移植腎的輸尿管於患者的膀胱壁，此時受贈者體內留有三個腎臟。廖晉興主任表示，「最理想的方式當然是能找到臟器移植最好，但是要找到符合的腎臟並非容易，並且在移植後還需長時間的觀察」。

腹膜透析與血液透析仍是目前主要的治療模式。選擇腹膜透析的患者，可以在任何密閉、通風的空間裡自行操作透析，因此患者幾乎可以完全正常作息。

而對醫院依賴性重的患者則多選擇血液透析，因為這一類患者認為在多方衡量下，醫師當然會以最適合他本身及家屬照料的方式建議治療。

近年來台灣洗腎患者比例位居全球第二，僅次於日本，並且有越來越多的趨勢。這大多由於民眾不正確的觀念以及不了解疾病的情況下，造成疾病的惡化。台灣洗腎患者年年增加，就是因為本身生活及飲食未控制，當發現有問題時，腎已經呈現衰竭狀態了。再加上對於洗腎的醫療方法不求理解，喜服草藥、亂吃成藥、迷信偏方，長年積存下來的毒素讓腎臟難以負擔，而腎臟本身並無法再生復原，只能以剩餘的腎元維



全責醫護——慈院設有全責醫護制，讓患者有固定的醫師與護士。圖為全責護士一覽表。

持腎臟功能，這就好像是原本該由上百萬人完成的工作變成由幾萬個人力扛，負荷之重可想而知。但因為人們還是不斷服用造成腎臟負擔的藥品，不斷的惡性循環下，腎臟不罷工也難！正確的就醫觀念應該從小就培養起，而養成良好的生活習慣才是最佳良藥。

註：所謂「逆增上緣」即是指在逆境當中，能使人自我反省、檢討，而使自我成長的助緣。

《洗腎不歸路？》李蕢伶

每天當成最後一天

文／程玟娟

「我們應將身病當做一種逆增上緣，既然人生不能重來，就更要珍惜時間，把每一天都當做最後一天來用，樂觀、積極的度過每一天。」

一個忙於工作，熱心於公益的人，常常利用白天的時間做志工，晚上回到自己的工作坊才努力「加班」，一天睡眠不超過六小時。她對生命的衝勁，讓人猜不透她竟然是一位洗腎將近八年的腎友；她的用心過生活，讓她的人生反而過得比一般人還多采多姿。

從小就比別人出色，二十六歲即當上了雲林縣插花協會理事，「才藝雙全」的讚美語，讓李蕢伶養成「驕、慢」性格。蕢伶說：「以前我行我素，總認為『無我不行』。」但是自從一九八五年得了氣喘後，人生已有了很大的轉變，一九九七年得知必須洗腎，當下的蕢伶自覺「像是被判了無期徒刑，沒有假釋的機會」，因為氣喘還有可能痊癒，但是洗腎卻是條不歸路。不過也因為這條不歸路，激發她新的想法，「再不好也要有所收穫，病也要病得值得」。於是，她的人生不僅沒有因為洗腎而變成黑白，反而讓自己的生命增加更多的「良能」。

人生不能重來 更要善用每一天

「生病就是福報比別人少一點，更應該善用此身去植福，用樂觀態度去對待這個病情。」蕢伶說，「身體有病，受害者只有一個人；心有病，危害就大，傷害的人就多。」

雖然洗腎的確造成生活上的諸多不便，但是只要願意面對，調整自己的作息，還是可以和正常人一樣過生活。而她不只和正常人一樣過生活，她積極的活出自己，她關懷獨居老人、參與社區活動、資源回收、到醫院做志工……。在她的志工生涯裡，還曾帶著病體前往九二一災區做香積、舖草皮、撿石頭，在汐止大水退後上街鏟污泥……。

可以聽、看、想 就是比別人還有福報

她很感恩自己是在健保實施後才開始洗腎，如果不是健保，可能早就因為無法負擔龐大洗腎費用而不在人世。回想當初，醫師宣布要洗腎時，蕢伶自己沒什麼意見，倒是母親、朋友都認為「洗下去就沒機會了」，所以在親朋的建議之下，四處找偏方，直到撐不住了，才進了洗腎中心。因此現在只要遇到需要



李蕢伶把做志工的事，擺在生命中的第一順位。

在家，工作要照做。同時她還會提醒剛洗腎的腎友們，「洗腎患者最怕磷、鉀離子太高，小麥草汁絕對不能喝，菇類要少吃。看到『楊』一定要『逃(桃)』…」

洗腎而猶豫不決時，她總是會把自己那段「白費苦心、枉費心機、受盡折磨」的經歷說給他們聽。

當了醫院志工後，她的服務定點總是選擇在洗腎中心。一來方便她洗腎，二來也以「腎友」的身份，以行動證明給腎友們看，讓他們確切明白，洗腎患者的人生，一樣可以過得很充實。

蕢伶除了把她所見所聞說分享給腎友們之外，她也會分享身體不舒服時，轉移注意力的方法，她自己最常做的方法，就是聽聽音樂、看看書、看看電視，不能聽想看時，乾脆就放下一切好好休息。

她常常會給他們「三不」建議：第一，不要自認為可憐，而浪費醫療資源；第二，不要讓家人操心，照顧好自己也是一種功德；第三，不要閒賦

生命中有比賺錢更重要的事

曾因車禍引起的氣喘，有六年的時間不能好好躺著睡；曾經一年內進出醫院長達二百八十天；曾在一年之中，拿了十二張病危通知單，她的生命中有太多的曾經，但是她都一一克服了過來，蕢伶總是以「一切因緣都是好因緣」來詮釋。她表示，因為病痛，讓她認識不同領域的人，讓她看見更寬廣的人生。不過最重要的是，「病」教會了她生命當中「有比賺錢更重要的事」，讓她明白「用得到的叫做錢，沒用到的都叫做數字，根本不能當飯吃。」在她善用的每一天裡，她充充實實的發揮生命良能，努力為別人付出。

《洗腎十八年》林耿良

為換帖兄弟做SPA

文／歐又齊

「大部分的人都覺得洗腎就像在換血，其實這只不過是個過濾器，幫你把本來應該從腎臟排出來的東西導出來，沒那麼可怕。」

現年三十二歲的林耿良是花蓮慈濟醫院洗腎中心的「資深病友」，正向的洗腎觀念，使得他經常成為腎友間拿來互相砥礪的對象。多年洗腎的經驗及對自己疾病的了解，使得他將每個禮拜三次、一次四個多小時的腎臟過濾，視為稀鬆平常之事。白天與常人一般上下班，洗腎的時間一到，他就自動回到醫院給這「換帖的兄弟(腎臟)」做個SPA。

林耿良出生在花蓮，中學時期寄住在新竹姑姑家就讀當地的國中。十五歲那年感冒不癒，到醫院檢查才發現腎臟無法正常代謝體內的廢物，於是就開始了洗腎的生活，算算至今已有十八年之久。或許因為當時年紀尚幼，沒有接觸到有關洗腎的負面傳言，反倒沒有多餘



洗腎十八年，林耿良依然樂觀看世界。圖為林耿良在洗腎前坐上體重計，測量體重。

恐懼。雖然洗腎歷時很長，身體也會比較虛弱，致使求學時期的林耿良無法像同學一般專心於課業，但在同學的體諒及關心下，林耿良也順利地完成學業及就業。

它很像我第二個家 在這裡很舒服

林耿良起先在台北洗腎，慈濟醫院洗腎中心成立後，林耿良因地緣關係回到了花蓮洗腎，醫院的設備新穎加上注重

醫病關係的醫療團隊，使得他在慈濟醫院得到舒適及歸屬，「這裡的護士都會固定照顧幾個病患，醫生對病人也都很關心，每次我被發現沒有調整飲食，醫生就會跟我開玩笑說要帶我去開一刀，呵呵……」「我覺得這裡很像我第二個家，在這裡很舒服。」

或許一般大眾對於洗腎存有很多負面印象，但林耿良卻覺得自己已屬幸運，「我今天得的不是什麼癌症或是罕見疾病，只需要按時躺在這張床上洗洗腎，也沒什麼病痛，況且現在醫療也都那麼發達，洗腎中心也很多，如果說要出去遊玩，只要安排好診所或是洗腎中心，出門帶一張健保卡就可以到處去玩了。」

家人支持是患者堅持下去的強心針

林耿良病發的時候全民健保尚未實施，幸好家裡的經濟狀況很穩定，才能供他持續洗腎延續生命，「我真的是很幸運，我們家沒有公保、勞保，還好家裡經濟狀況不錯，能夠負擔醫療費用；我知道很多當時的洗腎病患因為家計問題，不得不被放棄。」

而林耿良的妻子在交往前就知道他是個洗腎患者，但林耿良對於這段論及婚嫁的感情卻有很大的憂慮，害怕自己無法給女方很好的將來，在他向女友坦承這樣的心情後，女友什麼話也沒說，默許了這段婚姻，成為現在的林太太。家人間流露出無私的愛，使林耿良更有繼

續接受治療的意義與目標。

只要按期洗腎就可以活很久

回想洗腎的十八年來，除了一次前往醫院的途中忽然因肺水腫無法呼吸，緊急送到急診室急救挽回一條命外，按時至醫院報到的林耿良並沒有遇到病情急轉直下的狀況。

「還好我那時是剛好要來醫院洗腎，就在快到醫院的路上，我忽然呼吸困難，公車又開得很慢，所以我就下車攔其他的車子載我，結果找到路旁一家葬儀社的小卡車，就這樣把我送到急診室來，洗完腎就好了。急診室的師姑後來還納悶為什麼是葬儀社的車子載我進來，哈哈！實在非常有趣。」

接觸過許多腎臟病友的林耿良發現，很多人因為對洗腎的誤解，而延誤就醫或是中斷洗腎，這樣一來，反而對身體造成更大的傷害。「大部分的人都覺得洗腎就像在換血，其實這只不過是個過濾器，幫你把本來應該從腎臟排出來的東西導出來，沒那麼可怕，只是要花時間來洗，就當作是睡覺。只要按期洗腎就可以活很久，健健康康走出去，而且這裡還有專人服務（護士），隨call隨到。」耿良也曾遇過不少無法接受洗腎這個事實的人，直到病到不行，才不得不接受洗腎。他表示該來的總是會來，而且不接受反而只會增加自己的不適感。一切「真的都只是心態問題，看你怎麼對待自己。」耿良說。

《洗腎改脾氣？》曹光斌

生命的第三道跨越

文／歐又齊

「三個月後，洗腎已經變成我的生活習慣了！時間一到，自然會知道要來。」

「曹光斌！有人找你唷！」洗腎中心的護士以輕快響亮的聲音叫喚著。「你看，醫生這麼會推薦，選一個帥哥來接受採訪呢！」曹光斌與護士們相視而笑。二〇〇三年八月開始洗腎的曹光斌，在得知自己必須洗腎的消息時，一度無法接受這個事實，「心情很沮喪，又擔心家人，擔心小孩要怎麼長大。我甚至一度想不開，想一死百了，但後來看的人多了，身體的狀況也比較穩定，慢慢地就把它當作一件平常的事。三個月後，洗腎已經變成我的生活習慣了！時間一到，自然會知道要來。」

坊間的誤解 造成不必要的恐懼

現年三十五歲的曹光斌，在當兵時期切除一顆腎臟，往後又為痛風所苦。痛風發作時，他多半選擇以偏方、成藥解決。當醫生告訴他必須洗腎時，曹光斌才了解到倚賴偏方，早已使腎臟不堪負荷、輸尿管萎縮。起初他必須面對自己心理的不安，也得安撫家人同樣無法接受事實的情緒，家中育有兩個幼子，更

是他最大的負擔。

心力交瘁下，曹光斌怨嘆上蒼為何偏偏選上他？人生頓時索然無味、失去希望。但隨著自己對疾病的逐漸了解，以及病友狀況的比較與醫療團隊的全力相助，曹光斌慢慢發現，坊間流傳對洗腎的誤解，造成他不必要的恐懼。如今，在看明白洗腎的真相後，謠言及不必要的恐懼一一消失了，他明白洗腎並非代表人生已窮途末路。

計劃趕不上變化 但希望永遠在

好動的曹光斌年輕時熱衷過各種球類，甚至還擁有自己的保齡球，洗腎後雖然體力不如以往，減少了激烈運動的機會，偶爾他還是喜歡騎著單車，在花蓮海邊的專用步道上散心運動，心中的鬱悶也會隨著風的馳騁一掃而空。

在漁村長大的曹光斌是個訂做大型漁網的師傅，一具新網的製作從設計圖到完成，少說也要花上半年的時間，他也經常到外地工作，與家人聚少離多。洗腎之後曹光斌自然無法如往昔般投入體力與時間，全力衝刺於工作，卻也因此拉近了與妻小間的關係，感情也更加融洽。「我那個老大(兒子)，小時候是

帶去給外婆照顧，剛回來的時候，他根本就不認我，現在就好很多。女兒最貼心，又很可愛，年紀小小就很黏。」曹光斌帶著微笑說。

「我以前常到外地工作，很少回到家，一回來都很累，沒有力氣理家人，太太心情就會很不好，其實她很想跟我聊聊天，說說生活上的事……。沒有工作後，我會帶她上館子吃飯，生活中偶爾也要調劑一下，現在感情好很多，我太太很關心我。」

曹光斌也很慶幸自己身在有全民健保的時代，全民健保全額補助洗腎費用，令他不用擔心龐大的醫療支出，會影響到他的家計與健康。目前雖然沒有工作，但他白天偶爾也會兼差製作漁網，或是到太太的小吃攤幫忙，小孩的教養問題也暫時不必操心。雖然計劃永遠趕

不上變化，不過希望永遠都會存在。安心地接受治療、聽從醫師的囑咐，並等待新的腎臟移植是他現在最大的目標。

人生的三道跨欄 結婚、生子與洗腎

人在不同階段的轉捩點都會有所改變，曹光斌認為，結婚、生子與洗腎是他人生至今的三道跨欄，每道跨欄都使他更順利地面對人生的種種挑戰。「我結婚之前脾氣還蠻暴躁的，血氣方剛。結婚後我朋友都說我溫和很多，爲了太太、爲了家庭，我真的改了很多習慣。小孩子出生後，整個責任感就來了，我開始會規劃小孩以後的學業及生活，也必須更認真工作，真的有當爸爸的感覺。生病之後，我真的了解到人生無常與無奈，很多狀況是說來就來的，所以我用平常心去面對，這樣才不會有無謂

的不快。」「我現在有什麼希望？我很希望能夠有自己的房子，還有一艘自己的船！那種開一艘船在海上晃的感覺很棒，很像跑到世界的另外一邊，很舒服，什麼都不必管。」

患病年餘，曹光斌因禍得福，再度找回家庭的溫暖。



你愛腎有幾分

整理／涂心怡

現代人在飲食方面擁有較多的選擇，但也因缺少對食物的認知及了解，使得暴飲暴食以及速食文化成爲腎臟的間接殺手。而且這一方面的疾病往往毫無徵兆。所以在平常生活中，我們該如何去預防和保健呢？花蓮慈濟醫院腎臟內科主任廖晉興、新陳代謝科主任吳篤安提供大家保養腎臟的好方法。

身體保健 □

定期檢查 常保健康

◎保持正常血壓

長期的高血壓，會不停破壞腎臟的微細血管，所以如果有高血壓的人必須將血壓控制在安全範圍內。

◎妥善控制糖尿病情

現在有三分之一到四分之一的洗腎病人是末期糖尿病所併發的。對糖尿病患者而言，飲食控制、生活管理以及藥物是三大基本治療。在飲食控制方面，最好是均衡飲食，避免太甜、太鹹以及大吃大喝，特別是蛋白質的攝取更應注意，因爲蛋白質對腎臟而言是一個很重的負擔，但是蛋白質又爲身體所須之養分，該如何去計算蛋白質的攝取，我們可以尋求營養師的幫

助。若能做好飲食的控制、生活的管理，那麼糖尿病初期的病人有二分之一的人是可以避免發生腎病變的。最後一定要確實的服用醫生開的藥，不要自行亂服其他偏方。

◎定期尿液篩檢

腎臟在損壞的過程中，往往都是沒有感覺的，所以等到身體感覺不適時，很可能已經到了腎臟病末期，廖晉興主任建議每半年必須做一次尿液篩檢以及血壓的檢測，以及早了解自己腎臟方面的狀況。

◎小朋友喉部、扁桃腺發炎時，應立即治療

感冒或皮膚感染時應遵醫囑按時服藥，不可中途而廢，否則容易引起鏈球菌感染，導致腎臟發炎，引發血尿、蛋白尿、高血壓、全身腫起來等等。

飲食方面

□均衡飲食 代謝正常

由於人體內的蛋白質經由人體代謝後所產生的廢物，在腎功能不全的情況下是無法完全排出的，所以蛋白質的攝取必須控制，而腎功能衰退的患者也無法

適當移除體內過多的磷，因而造成體內電解質的失衡，多磷的食物像是紅茶、可樂、巧克力、洋芋片、泡麵等等應避免食用，以減輕腎臟的負擔。

太鹹的食物鈉含量很高，長期或是食用過量都很容易導致高血壓，其他像是碳酸飲料、可樂和速食湯則是鉀、鈉離子成分、甜份和熱量都很高，喝多了容易導致肥胖、高血壓以及糖尿病，進而使腎功能受損。

廖晉興主任特別強調腎衰竭(尿毒症)患者忌食楊桃，因為楊桃含有某種神經毒素，對於腎衰竭患者會引起持續打嗝等不舒服症狀，嚴重時可能發生抽搐甚至昏迷，所以腎衰竭患者禁食楊桃。

藥物方面

□ 遵循醫囑 按時服藥

藥物需經由腎臟來排泄與代謝，所以過量或長期的服用都會造成腎臟的負擔，甚至有些偏方藥物，例如含馬兜寧酸的中藥材，甚至具有腎毒性，所以在藥物的使用上須經醫師調配與處理。

建議婦女在懷孕前與後都進行腎臟的檢查，因為懷孕前後也是檢查腎功能的指標之一。懷孕前期，若尿液檢測結果

出現尿蛋白及血尿，即為不正常現象，可能是本身就有腎臟方面的問題，只是沒有察覺到。但在懷孕後期至生產時有蛋白尿及血尿，是屬於子癩前症的現象，產後可以恢復。懷孕中期血壓較低是正常的，但若血壓的指數跟懷孕前時一樣就是有問題了，這有可能是潛在原發性高血壓，若在此時沒有好好的去檢查追蹤，那麼以後就有可能導致腎臟方面的病變，所以孕婦應在懷孕期注意身體的各個檢查指數，再詢問醫生作進一步的檢查。

生活管理

□ 適度運動 充足睡眠

即使是少量的運動對於治療也是有助益的，運動不但可以增強體力，也有助於體重及血壓的控制。除了適當的運動，充足的睡眠以及較好的食慾都能讓你有更好的體力去接受治療。

子虛烏有 中醫談「腎虧」

整理 / 謝欣穎

「專治陽萎、早洩」、「腎虧的救星」、「你不『性』福嗎？」媒體廣告上「腎虧」誇大的標語，聳動、刺激著消費者的視神經，不少憂心自己性無能的男士，往往被這些「子虛烏有」的廣告所誘惑，忙著花大把大把的鈔票，買了非但無法「壯陽」，反而真的讓「腎」臟吃了很多的「虧」，成了名副其實的「腎虧」。

「根本沒有『腎虧』這個名詞。」花蓮慈濟醫院中醫科柯建新醫師提醒大家，千萬不要道聽塗說，以免花錢買罪受。中醫界常用的術語是「腎虛」。中醫的「腎」和西醫的「腎臟(Kidney)」並不相同。

西醫所謂的腎臟，主要的功能是清除體內的廢物和多餘的水分，屬實質器官。而中醫有「肝心脾肺腎」五臟之說，人體用這五臟來區分，每一個臟器均包含多種功能。而「腎」所涵蓋的範圍就包含了「囤仔偷撒尿（小孩子半夜尿床）、大人膀胱無力」的泌尿系統、受荷爾蒙控制的生殖系統、形似腎臟的

耳朵以及骨骼的發育等，不單指腎臟這個器官而已。

所謂的「腎虛」，常發生於先天體質虛弱，如「囤仔平平十八歲，身材哪耶差這多」。對於青春期發育未完全者，必須調節荷爾蒙；青春期轉成大人的轉骨階段或年屆更年期有經期紊亂、腰酸足軟、頭暈耳鳴等情形者，都需調補腎陰、腎陽。

腎虛又可分為「腎陰虛」及「腎陽虛」兩種。腎陰虛型有腰膝酸軟、經血色較鮮紅、手足心熱、易便秘的症狀，可多食白木耳、桑椹、梨子等滋潤的食物。腎陽虛型，除腰膝酸軟外，亦有畏寒、手腳冰冷、頻尿等情形，可多食韭菜、胡桃等溫熱性食物。

柯醫師表示，有病就要看醫生，千萬不要聽信坊間的不實廣告，而找自己健康的麻煩。不管是看西醫或中醫，只要找對「正牌」有執照的醫師，才是真正「對症下藥」，真正解決問題的方法。 