臺中

三月十三日

世界腎臟日護健康 病友找回生活品質

每年的三月十三日是「世界腎臟日」，全球倡議關注腎臟健康時，臺灣腎臟病人數已高達兩百六十三萬人，相當於每九人就一人有慢性腎臟病。面對末期腎衰竭，透析治療是延續生命的關鍵，但血液透析須頻繁往返醫療院所，腎友生活步調只能大改變。台中慈濟醫院腎臟科主任陳一心指出，近年來「腹膜透析」因兼具療效與生活彈性，逐漸成為腎友的新選擇，像五十歲業務孫先生就是透過腹膜透析以兼顧工作與生活。

從事業務工作的孫先生每天奔波在客戶間，定期追蹤檢查時發現腎功能嚴重惡化，必須透析治療。「當時聽到要洗腎，腦中一片空白。」孫先生回憶當時「想到每週得花三天到醫院洗腎，怎麼工作？」他坦言得知要洗腎時，內心掙扎近半年，那段時間，身體無法排出毒素，機能逐漸衰退，甚至出現食欲不振、噁心等症狀。「那時真的很痛苦，也很危險。」孫先生撐到最後才終於面對要洗腎的事實。

在陳一心主任建議下，孫先生選擇腹膜透析治療，利用人體的腹膜過濾廢物，腎友只需每日定時更換透析液，無需頻繁到院治療。孫先生分享，他每天早晨和睡前各執行一次換液，完全不會影響日常生活。孫先生說「其實一開始聽到

台中慈濟醫院腎臟科陳一心主任（左）呼籲大家定期檢查腎功能，尤其有高血壓、糖尿病的人更需注意。

自動化腹膜透析機（APD）可讓病人利用夜間睡眠時自動完成透析治療。

要自己操作還是有點擔心，但護理師教得很仔細，操作流程也不複雜，只要注意清潔和基本步驟就能完成。」他提到，透析初期，醫護團隊會持續指導，一個月內反覆練習，第二週就能獨立操作，現在更是駕輕就熟。

陳一心主任解釋，腹膜透析對心血管負擔小，且能穩定控制體內毒素，尤其適合像孫先生這樣需要高度自主性的上班族。「許多腎友誤以為腹膜透析很困難，其實只要遵循正確操作步驟，安全性非常高！」陳主任強調，「現代科技有自動化腹膜透析機（APD），可在夜間睡眠時自動完成洗腎，進一步減少日間的操作需求。」孫先生回饋說，相比血液透析，腹膜透析飲食控制較為寬鬆，整體生活品質大幅提升。

世界腎臟日的意義不僅在提醒腎臟保健，更在鼓勵腎友積極面對治療。陳一心主任呼籲大家應定期檢查腎功能，尤其有高血壓、糖尿病的人更需注意。他強調，治療選擇應個人化，沒有所謂「最好」，只有「最適合」。孫先生以親身經歷鼓勵病友：「以前覺得洗腎就等於失去生活，但只要選對治療方式，還是可以活得很精采。」隨著醫療進步，腎臟治療已從延續生命邁向提升生活品質的新時代。（文、攝影／卓冠伶）

陳一心主任表示腹膜透析與血液透析應依個人需求選擇，沒有「最好」，只有「最適合」。製圖／陳彥儒