



血液透析病人壓力與應對行為之探討

本文作者：宏元診所 廖月嬌 護理長

根據美國腎臟資料系統 2009 年報統計，台灣的洗腎人口每年在 100 萬人中就會增加 415 位，其中每 100 萬人有 2228 人必須長期洗腎，20 歲以上每 10 位有一位罹患腎臟病。且指出台灣在洗腎人口發生率與盛行率都是世界第一，儘管醫學科技不斷的進步，尿毒症的罹患率卻每年不斷增加，臨床工作中常看見一旦被告知為尿毒症的病人，心理上會呈現一連串的反應、震驚、絕望。日常生活型態劇變與對透析機的依賴所引起的心理壓力，接受長期透析治療患者，於透析期間常感疲倦，力不從心，面臨多層面的壓力，也因此導致極多的心理問題，其面臨混淆、無助、憤怒、焦慮、抑鬱、敵意、否認、依賴與獨立相互衝突等情緒。

多年來血液透析技術已改進許多，透析對腎衰竭者而言是一種安全而又有效的治療方法，但技術的改善，並未減少透析病人所承受與治療有關的壓力，目前除了重視生命的維持外，亦要求生活品質提高，因此有關透析治療患者身心照顧之探討，逐漸受到重視，以減少疾病帶來危機及傷害程度，因此促使筆者想進一步了解病人所感受的壓力源及其所採取的應對策略，並在護理人員協助下病人如何面對這些壓力，並得以舒解。慢性病使病人長期面對疾病的壓力不但要處理身體方面的改變，還要處理所有隨疾病所產生的結果，如醫療的遵從，處理過程中病情進展的不確定感常帶給病人身體、心理、社交的衝擊。

身體方面的衝擊以各系統器官功能減退、低下、疼痛不適最常見。心理方面的衝擊（1）控制感消失……長期的治療或疾病所加諸的限制（飲食、活動）而滋生抑鬱的心緒。（2）罪惡感……當病人看到自己帶給家庭影響時，會產生很大的壓力甚至覺得活著是累贅。社會方面的衝擊包括社交互動的減少，社會角色改變，疾病限制活動，因此面臨人際關係改變。

可知壓力乃是一種需要身體適應之狀況，而該狀況已干擾到身體恆定狀態之內在或外在的力量。舉凡可以引起壓力的事物，均稱之為壓力源，它會對個體產生一股張力導致壓力反應，有時會產生疾病。

所謂應對即個體用來處理威脅的策略，認為當一個人一旦面臨壓力時，會設法減輕面對脅迫性情境時預期的傷害，並且可以調整個人情緒，應對行為分為兩種型態：一為問題取向；是以主動、直接的方式去分析探討問題，另一為情緒取向；則以情緒表達及抒發的方式面對壓力。當病人看到

自己帶給家庭影響時會產生很大壓力，包括社交活動的減少，社會角色的改變，因此會面臨人際關係的改變。

有些人視自己為命運的主宰者，遇有壓力時，會運用內在的精神力量來控制自我，或積極地採取行動，以掌握壓力情況，另外有些人則自覺對事物毫無改變能力，相信自己生命操之於外在力量，控制力來自於外界，不會主動處理外力情況，對護理人員而言，認識病人個別的應對行為是非常重要的，如此才能給病人適當的護理，以促使病人使用適當而有效的應對方式，且能得到更好的醫療照護：

- 一、建立良好的治療性人際關係：採關懷照護理念，利用傾聽、澄清、耐心、反問方式來體會病人在語言或非語言行為所表達的意義，了解其感受到的壓力及其意義與影響，並瞭解病人的應對型態來處理壓力。
- 二、對於身體不適的症狀採取與持續監控及扮演家屬→病人→醫師的溝通協調者利用關心、同理心來表達對病人的關懷。
- 三、鼓勵病人說出內心感覺、同時與家庭接觸溝通，鼓勵健康地表露情感與情緒。
- 四、加強病人對透析的認識，按需要提供有關的資料，促使其掌握透析過程中的壓力情況。
- 五、接納病人負性的情緒反應，給予同感的傾聽，並與其共同尋求正向的問題解決法。
- 六、加強病人的支技系統：
 1. 非批判式傾聽病人不如意之抱怨且支持其經驗，介紹腎友，以相同的患病經歷來安慰鼓勵病人並交換心得。
 2. 鼓勵其參與腎友會或支持性團體及家人的相互扶持，以減少其孤立感，祛除負面的自我形象，重拾失落感及增加獨立感。
- 七、與病人討論透析時間的安排，依工作的性質可以採夜間透析，使工作與透析時間不會產生衝突。
- 八、鼓勵其就業：因工作是腎友身心很好的復健方法，因它不但能佔去其胡思亂想，自怨自艾的時間，會從工作中帶來成就感，增加自信及在精神上帶來開朗的心境。

結論

血液透析固然為尿毒症人帶來了活命的希望，卻也衍生了不少生理、心理、社會各方面的壓力，在病人面臨這些衝擊時，需要極大的精力與毅力來應對，護理師除了注意身體的照顧外，也應試著協助病人解決心理問題，主動接觸病人心理問題並應充實心理諮商相關技巧，如何協助他們克服困難，而達到身心平衡，是護理人員職責要務。

接受血液透析治療的患者所面臨的壓力是多層面的，而腎友應對型態及醫護人員的支持都可能影響其適應，慢性腎衰竭是一種漫長且無法治癒的疾病，腎友要忍受來自身心社會各方面的壓力時，護理人員應本著高度同感心，於發病時，以危機處理協助患者度過，日後也需長期輔導，增加其適應能力，提昇其應付壓力之能力，給予個別性的整體護理，發揮護理獨特功能，使病人進而達到最佳適應及度過有意義的人生。

建議

1. 探討發現透析前後就業變化對其壓力源與應對型態有直接影響力，藉此呼籲社會有關單位可提供適當的庇護工廠，給透析治療的病人工作機會。
2. 透析單位定期的舉辦座談會，藉此澄清病人的疑慮，了解他們的需要，以促進腎友之間互動，拓展生活圈，進而創立更樂觀積極的人生。
3. 護理人員在臨床上照顧腎友時，應確認病人特殊的壓力源及其意義與影響，必須瞭解病人個別的應對型態，引導病人處理壓力，是護理人員重要角色功能及努力的目標。