



健康樂活 面對洗腎

龍潭敏盛醫院 郭和煙主任

為何台灣有那麼多洗腎病人？

台灣洗腎人口，不論是發生率或盛行率都是世界第一，原因除了實施全民健保護原先無法負擔費用的患者無後顧之憂，尚包括了：

1. **老年人口增加**:台灣已從 82 年進入高齡化社會(大於 65 歲的人口占全人口百分之七)且預計於 107 年邁入高齡社會(大於 65 歲的人口占全人口百分之十四)。洗腎室患者的平均年齡也從以往的 60-61 歲提高到 64-65 歲。
2. **糖尿病患者增加**:糖尿病患者隨著社會的生活型態改變而逐年增加，現代人真的是”四肢不勤、五穀不分”吃好動少，使得代謝症候群患者越來越多，透析患者中因為糖尿病而造成的比率從以往的百分之三十不到；目前已高居榜首，占快要 50%。
3. **心血管存活率高**:隨著年紀增加心血管疾病也增加，年紀大的人做心導管或放支架似乎以已是常態，但往往心臟難關渡過了，卻又因顯影劑及其他高血壓、糖尿病等問題造成腎臟衰竭。
4. **透析病人存活期延長**:鄰近我們的日本，透析年限超過 20 年的有兩萬人以上，有些透析更高達 40 年以上。台灣也因醫療環境進步、經濟條件改善以及健保的實施；透析超過 20 年的患者比比皆是。
5. **不當就醫習慣**:之前台灣腎臟醫學會統計全省各縣市透析人口時，南部縣市高居各縣市榜首，推測可能原因是南部地下電台威力強大，一般社區遊覽，又以逛藥店、買藥當做社交活動，中藥的馬兜鈴酸造成腎間質損傷、甚至引起膀胱癌已是不爭的事實。
6. **黑心食品氾濫**,台灣腎臟科醫師的原罪就是”台灣為何洗腎病人那麼多？你們是怎麼照顧的？”最近一連串的食安問題，真的是一則以喜、一則以憂，喜的是原來台灣洗腎人口那麼多是其來有自，居然工業用油都可以給人吃，豆干還可以上油漆；憂的是慢性腎臟病患者可能越來越多。



『愛腎保腎、人人有責』

為什麼洗腎會不舒服？

洗腎當中最常見不適是掉血壓引起抽筋甚至意識喪失，而掉血壓往往是體重增加太多，不得使用高脫水量，因此兩次透析間的體重控制相當重要，尤其是間隔三天的週一或週二，更要平均分配，讓兩次透析間增加的重量不要超過自己乾體重的百分之五(比如乾體重 60 公斤， $60 \times 5\% = 3$

公斤，所以兩次透析不要增加超過 3 公斤)，體重的增加跟自己的口味有很大的關連；若是喜歡重口味，往往易吃過鹹，過鹹引起口渴，水份攝取就很難控制，最好是養成清淡飲食，每次飲食後刷牙漱口、保持口腔清爽，較不會有喝水的慾望。

若是體重增加不多，透析時仍會不適，則應注意是否有其他因素，如血糖控制不佳、心血管的問題或是否需調整乾體重等。

『“輕輕”鬆鬆、洗腎成功』

洗腎次數？可以少洗幾次嗎？

我可以一星期少來一次嗎？正常的腎臟 24 小時在工作，建議不要任意減少洗腎次數，而且毒素及水份積的越多洗腎會更不舒服，尤其在短短 4 個小時要將 4-5 公斤的水份排出體外，當然會不舒服，一些腎友在家裡每天洗 2 小時(14 小時)，又比在醫院一週三次來的效果好。

人體腎臟：一天 24 小時不停工作，一星期 168 小時

血液透析：一星期只工作三次，一星期 12 小時

『遵從醫囑、規律透析』

提升透析品質之五大要件：

1. 營養要足夠：白蛋白最好超過 3.8g/dl、可以減少住院率(均衡飲食足夠的蛋白質攝取)。
2. 透析要乾淨：透析清除率要達 1.4 以上)。
3. 貧血不要有：血紅素最少要在 10g/dl 以上。
4. 血壓要穩定：洗前血壓維持在 150/90mmHg 以內。
5. 心臟大小要控制。

『吃得營養、洗得乾淨』

透析治療的正面意義

102 年康健雜誌出了腎臟疾病的專刊，最後一篇專訪了清華大學~林文源副教授，他已經接受透析超過 20 年，他說：『我洗腎是為了活著，但，我活著不是為了洗腎』。與腎友們分享，面對、接受洗腎治療，找到一個正面的能量，找到自己存在的價值，敞開心胸，走出戶外，做一個快樂的自由人。

『面對接受、健康樂活』