



洗腎如何洗得好又健康

文/佑霖診所 侯君正 院長

透析治療改善了尿毒症病人症狀，延長生命，並回歸正常生活，但是接受長期洗腎的腎友也面臨相關的併發症，例如心血管疾病、感染症、腫瘤、骨關節病變、類澱粉沉積症等。在目前的醫療制度下，洗腎如何達到洗得好又健康，相信是每一位腎友最關心的事。

首先要有良好的血液透析治療品質，關鍵要素包括：

- 1.有效率的清除尿毒素，足夠的洗腎時間，使身體水分及電解質獲得最佳控制；
- 2.透析用水處理：清除有機物、各種離子、重金屬、藻類、內毒素等，並且達到透析用水標準。腎友每次四小時血液透析需要至少 120 公升透析液經過透析器與血液交換尿毒素，其重要性不言而喻；
- 3.洗腎室的感染控制措施，包括透析機台、病床、治療區、儀器清潔與消毒，肝炎病人分區分床治療；醫護人員遵循感控措施、無菌技術、瘻管穿刺前消毒；病人也要維持瘻管部位清潔；
- 4.醫護人員臨床經驗，有能力評估個別腎友的身體狀況，調整出適合的洗腎流程與處置；
- 5.安全的治療環境，緊急事件應變措施制電與演練；
- 6.使用高生物相容性透析器，減少慢性發炎反應；血液透析過濾術則可以增加中大分子尿毒素清除。

根據 2017 台灣腎病年報在腎友伴隨共病方面，以 2014 年新發透析病人來看，透析前一年比率前三高分別是高血壓(89.5%)、糖尿病(62.6%)及心血管疾病(52.7%)。透析後一年比率前三高分別是心血管疾病(12.4%)、消化性潰瘍(10.2%)及腦中風(6.6%)。腎友若同時合併其他系統性疾病，如糖尿病、心血管疾病、高血壓相關疾病、礦物質與骨病變、血脂異常、周邊動脈阻塞性疾病等，也需要同時治療與控制，避免併發症產生，減少住院。

規律的運動對腎友的生理與心理都有正面的影響，包括增強體質(提高攝氧峰值)；增加肌肉的力量及關節的功能，使運動耐力增加；增加排汗、減少水分及鹽分累積；改善血壓、血糖控制；改善心理狀態，降低壓力，精神舒暢讓身心平靜，比較不會憂鬱煩躁。腎友做哪些運動好呢?其實做自己可以持之以恆的有氧運動就可以了。例如:快走、慢跑、太極拳、體操、騎腳踏車、游泳等，只要能達到流汗、心跳加速、臉紅的程度，都是很好的運動。要達到有效的運動，必須每週三次以上，每次三十分鐘以上。但是有冠狀動脈心臟病、高血壓及關節病變腎友，宜先經過醫師評估是否合適進行。

腎友飲食方面需注重:蛋白質及熱量攝取充足；鹽分及水分控制，避免兩次透析間體重增加過多；限制高磷、高鉀食物。透析院所如有營養師提供腎有營養評估及飲食指導就更加理想。

慢性腎臟病人合併尿毒症需要長期洗腎時，常面臨各種心理壓力，如洗腎治療的壓力:每次要扎兩針、擔心治療中不適症狀，如血壓下降、肌肉抽筋、瘻管不順等，及日常生活改變，經濟壓力，別人的異樣眼光，導致情緒低落、焦慮、失眠。親友的支持與鼓勵，腎友間的經驗交流與陪伴及醫護人員關懷與諮詢，可以舒緩心理壓力。同時培養一些嗜好，安排休閒活動，充實生活，也可尋求宗教信仰寄託。對於長期透析的腎友而言，洗腎室等於是他們第二個家，清潔、寬敞、舒適的環境，有助於腎友安心接受治療。

健康不僅是沒有病痛衰弱，更是在生理、心理及社交都處於良好的狀態。腎友們經由洗腎治療清除尿毒素、調節水分電解質，預防合併症產生；做好心理調適、尋求醫療支持、樂觀面對，找到自己存在價值；同時敞開心胸、結交朋友、參與社區活動，相信腎友找回健康生活並非難事。

佑霖診所引進瑞典原裝最新型透析機及中央透析用水處理系統，單次使用日本及瑞典進口高透量、高生物相容性透析器。提供原廠 A 液電解質濃度穩定，安全性高；重碳酸鹽藥粉(Bi-Cart)，直接線上溶解，避免微生物孳生。為提供腎友無菌超高純度的透析用水，採用雙套 RO 逆滲透超純水過濾系統，每天全自動進行高溫管路消毒並同步與透析機聯機熱消毒，避免微生物膜和內毒素產生。洗腎中心空間寬敞，明亮舒適的環境，希望能達成提供社區腎友們高品質治療、家屬方便照顧、提升生活品質的目標。