

解開不甘心的結

從「哈佛湯」到「安全湯」的腎臟病衛教反思

文／護理師 汪碧雲

那些道理我都懂，但我的心不懂。

在慢性腎臟病（CKD）的衛教診間裡，我們常遇見全盤否認病情的長輩。

一位七十歲多歲的陳先生，即使去年曾短暫接受血液透析治療，目前腎臟病第五期，在本院腎臟科門診規律就醫，也多次到營養門診完成低蛋白低磷鉀飲食衛教了，仍固執地天天想吃小米粥、喝大骨高湯。

陳老先生會用中國醫點通APP先看當天的自己的抽血數據，然後來衛教室，一邊焦慮腎功能指數再掏出他的小本子，逐一詢問他寫的養身食物，然後再問為什麼不能吃薏仁綠豆糙米……。無論如何為他分析磷鉀等數據，陳老先生總是豎起厚厚的防衛牆無法接受，每次來衛教室都自己一人來，對家人的生活細節更是閉口不談。

有次回診，他透露藥師妹妹推薦他喝「哈佛湯」，我馬上利用手機詢問AI 後，跟他分享「哈佛湯」是排毒抗癌的保健湯品，但他又沒有癌症，同時這類湯品對他而言是危險的「高鉀炸彈」。

被戳破盲點後，陳老先生終於卸下心防，吐露出藏了一整年的真心話：「我不甘心自己得這個病。」

他說：「那些道理我都懂，但我的心不懂。」這時，我意識到過去生硬的醫學數據，剝奪了他的飲食自由與尊嚴，所以他一直在尋找「可以不用承認自己有腎臟病、又能保養身體」的解方。

當下我遞給陳老先生一份鹹口味的低蛋白低磷鉀飲品樣包（田園玉米南瓜口味和芋香小米雞），請他試喝同時告訴他：「我不是要限制你，而是想要幫你找一碗安全的湯。」

罹患慢性腎臟病的長輩想喝湯，可能想喝的是一種「溫熱感」以及「被療癒的滿足感」，面對抗拒調整飲食的長輩，同理他的「不甘心」，並用安全的替代方案滿足其味覺需求，可能比嚴厲禁止更能拉近護病距離，同時提升治療遵循度。🌍

一碗湯，盛裝的不只是飲食選擇，也是被理解的需要。



理解「不甘心」，才能一起找到走得下去的選擇。