斤斤計較的彩色人生

傻大姐腎友的衛教引導

文／護理師 汪碧雲



（AI生成圖片）

未婚的小芸是個年輕、開朗的「傻大姐型」腎友。前年母親因癌症過世，她照顧多年的阿嬤也在去年相繼離開。在接連痛失至親的打擊下，患有糖尿病腎病變的小芸，腎功能急速惡化，如今已進入血液透析治療。她一週三次準時報到，總能與醫師、護理師和腎友們打成一片，為透析室帶來不少歡笑。

然而，這份不拘小節的樂觀，卻讓她在臨床照護細節上顯得有些「神經大條」。例如：接受血液透析治療半年了，她還不知道量體重前需要扣除身上厚重的衣物；每次透析的單次脫水量常飆破3.8公斤；更有長期高血磷的問題，卻常忘記服用降磷劑，甚至不知道該如何保護自己的血液透析廔管。

當病程進展至長期透析階段，疾病控制的焦點已從「延緩透析」轉為「預防併發症」。小芸雖然知道高磷會引發許多併發症，每次抽血報告出爐，也做好了被醫護人員嘮叨的心理準備，但她仍常用「我今天吃得很少，不用吃降磷劑也沒關係」這種阿Q式的藉口來搪塞。

把服藥融入日常習慣

幸好，透析室的護理師將衛教巧思融入了小芸的日常生活。護理師告訴她，面對美食，「磷結合劑」就是餐桌上的防護罩。為了幫助她養成習慣，護理師引導她設立吃藥鬧鐘，在家用餐時，一看到「飯菜上桌就拿藥」；出門在外時，則將藥片放在漂亮的化妝包內，拿出來服用時就像在吃維他命或美白錠，巧妙降低了在公眾場合服藥的尷尬感。

守護生命線：透析廔管的三不三要

針對透析病人的生命線「透析廔管」日常照顧，護理師簡化成「三不三要」口訣：

三不：

- 不壓迫（不能量血壓或當枕頭）
- 不穿戴（不戴手錶、不提重物）
- 不抓弄傷口

三要：

- 每天觸摸確認震顫感
- 透析24小時後適度熱敷與做握球運動，以維持血管通暢

精準水分管理減輕心臟負擔

最後，在「精準水分管理」方面，為了減輕心臟負擔，護理師向她解釋透析前衣物秤重是為了精準計算脫水量。現在，小芸在透析日當天都會穿著固定重量的衣物，簡化了秤重扣除的流程；面對口渴時，也改用含冰塊或嚼口香糖來刺激唾液分泌。目前，小芸也已完成大愛腎移植登記，每半年定期回腎臟科門診追蹤，積極維持登錄資格。

> 「用理解與正向鼓勵，讓衛教走進日常。」

透析是一場長期抗戰，年輕腎友需要的不是嚴厲的責備，而是溫柔的專業引導。臨床人員放下衛教單張，用理解與正向鼓勵，把生硬的醫療數據轉化為貼心的日常關懷，引導腎友守護自己的健康。希望這群樂觀的年輕生命，在斤斤計較的透析治療中，能精準洗出健康和舒適的彩色人生。