

日本腎友安達辰夫重自我管理 順利透析40年

編譯 | 李桂芬



▲ 日本腎友安達辰夫（左）洗腎40年，感謝太太一路支持。

▲ 安達先生重視自我管理，40年來不間斷記錄自己的透析及飲食狀況。

2016年5月在日本神戶舉辦的「一般社團法人 全國腎臟病協議會」全國大會上，表揚一位透析資歷長達40年的腎友——安達辰夫先生。即使現今日本的透析醫療水準已是世界數一數二，但40年前的醫療環境與今日不能相比，在日本32萬名腎友中，透析資歷40年以上的僅有617人（2015年日本透析醫學會統計）。

1975年，安達先生為了要更新駕照做了視力檢查，發現竟看不到最大的符號，接著腳也出現浮腫症狀，才趕緊去醫院檢查，最後在腳部做了體外瘻管，開始洗腎生涯。體外瘻管現在幾乎已經不再使用，人工血管兩端分別連接動靜脈，其餘部分則露在體外，不僅容易堵塞，感染風險也比自體動靜脈瘻管來得大，由此可知40年前的透析環境是多麼辛苦。

初透析 臥床一個月

剛開始透析時相當難受，臥病在床一個月後才能坐起來，為了復健，回診時都努力從車站走到醫院。當時也沒有EPO可供注射，血球容積比也低於19，所以只要是爬

樓梯或是走較長的距離，都相當吃力。只是太太已懷孕，儘管被周遭的人唱衰他大概只剩兩三年壽命，也只能咬牙苦撐。當時的透析品質不如現在，在同一間診所透析的腎友每每透析結束後都會覺得噁心，甚至嘔吐，診所必須在床旁準備容器，供大家承接嘔吐物。雖已事隔多年，但他仍然記憶猶新。

由於當時腎友們對透析的相關衛教知識不足，安達先生聽說與自己一同開始透析的「戰友」，因為吃了一整盒朋友探病時送來的草莓，最後竟導致心臟衰竭過世，讓他驚覺過量攝取鉀離子會有生命危險，自此他相當注意控制自己的飲食，40年來也不間斷地記載血壓及身體狀況的變化。

安達先生家裡經營電器行，常需要到客戶家裝設天線，攀爬屋頂、戶外工程不少，所以體重常有劇烈的變化，但他會與醫護人員仔細討論身體狀況，即時調整透析內容。

謝牽手 溫馨接送情

安達先生透析結束後常會掉血壓，都是靠著太太開車送他回家。支持老公40年透析生涯的安達太太雖然假意吐槽：「老實說，有點膩了啊！」但正因為透析的辛苦，讓他們夫妻情誼更為深厚，羨煞旁人。

安達先生也提醒剛開始透析的後輩們，雖然現在透析醫療技術提高很多，但務必要聽從營養師建議，做好飲食的自我管理，才能健康透析長長久久。

（本文引用自愛知縣腎友會會刊《道標》第116期）