

轉念之間

◎文／腎臟科衛教師：黃喻楨

從事腎臟照護逾10年的我，經歷了血液透析室、慢性腎臟照護衛教室，但這兩種患者在心境上截然大不同，不可否置亦簡單明瞭的是一畢竟，透析患者他們是“走過來”的人，他們已懂得“轉念”；把透析治療視為他們生活中的一部份，大部份他們會稱之為“上班”；每日穿梭門診病患形形色色—都有很多不同的故事上演……

『黃阿姨已罹患糖尿病30多年，訴說著：為什麼是我？我從來不亂吃藥，也定期回診，血糖的控制，雖然一直沒有很好，但我後來有在努力了啊，為什麼還是不行控制好腎臟的惡化嗎？』

『年齡屆70歲的李先生訴說著：我嘗試了朋友介紹的祕方，只求能挽回腎臟功能，為什麼還是沒效，我不可能洗腎，洗下去，我的人生就完了』

『每次回診總是很不願意到衛教室的黃先生，更是斬釘截鐵地說：我的身體，我自己知道；我的人生我自己決定，該走的時候，菩薩就會帶我走了』

我總會以透析病患“過來人”的心路歷程鼓勵他們。

『難過也是一天，快樂也一天，只是這樣一個想法的改變』

『我要為關心我的人，為自己為孩子的窩打拼』

『既然我還有得選擇，那疾病降臨到我，就面對它、接受它吧，又不是全然沒機會了』

『好加在現在有健保，讓我不用擔心錢的問題』

『這就是我的人生吧，人生難免會遇到挫折，關鍵是看你怎麼面對』

『老天爺就是可憐我，年輕時候就是只顧著工作，現在是強迫我要每星期都固定要休息3天，每次都還要躺4小時呢』

由於腎病歷程緩慢，不易發現，唯有靠民眾對腎病的危險因子有正確認知，及早維護腎臟健康，避免腎病的發生。

然而門診幾乎每位腎友得知自己要透析的當下，心理都受到重大打擊，又聽到街坊鄰居、親朋好友對於透析一些似是而非的謠傳，更是心生恐懼進而抗拒透析，其實只要在腎臟科醫師的建議下，適時進入透析治療，思考態度上的小轉念，不少負面情緒可以迎刃而解，有時候轉念一想也未嘗不是一件好事，轉身便能看見，視野不同的那一邊轉念才能發覺，生活不是只有一條路線。

轉念就是一透析“代替”了腎臟原要執行的功能；轉念就是一幸好有政府的德政，免除了透析治療龐大的經濟壓力。

而多數病患問題來自心理上的抗拒，極需家人與醫療團隊的同理心、不斷的鼓勵，讓他（她）決定學習積極，增進其信心，進而病患能“轉念”敞開心防接受治療，讓病人知道腎臟病不是絕症，只要透析就達成治療效果，使其可以有完全不同的透析人生。