洗腎不受限



旅遊透析玩出新人生

聚康醫療集團總院長 曾國憲醫師

身為洗腎室第一線的醫師，最大的願望是每一位腎友均能回歸正常生活，但現實中不少腎友因為生理受制於洗腎，長久下來造成心理的挫敗感，不僅生活失去希望，生活品質也大打折扣，間接影響了透析的品質，造成惡性循環。我與一群志同道合的醫護人員加入「台灣腎友生活品質促進協會」，希望透過協會的力量，讓腎友不僅只是接受治療延續生命，而能更正面積極地面對透析生活，「旅遊透析」正是我們近年大力推動的工作之一。

因為長期接觸腎友，發現心理狀態的確會影響生理狀態。像我的診所有一位年約50歲的女腎友，因為長期洗腎侷限了身心，每天的活動範圍僅有「兩點一線」──往返住家與洗腎室而已，漸漸地對生活失去期待，對醫護所做的衛教遵從性也不高。其實她年紀尚輕，身體狀況也沒有大問題，生活不該被侷限在洗腎室，遂鼓勵她從參加透析旅行團開始。這是她洗腎後首次出國旅遊，所以儘管有隨團醫護，但仍顯得有些卻步，沒想到自從出國玩過一次後，她的心態明顯變得正向、陽光、獨立，

也對自己有了自信，最近甚至已經開始在規劃日本自由行！

該腎友經過旅遊調劑身心後，開始重視自己的生命，覺得自己應該活得更好，也認為生活應該要有品質，因此願意為了下次的旅遊積極調養身體，並配合醫護的要求做飲食等限制，透析的效果亦隨之明顯提升。

看到腎友旅遊前後的身心變化，深感推動旅遊透析絕對是正確的方向，我們除了鼓勵台灣腎友走出去，也希望國外腎友可以來台接受高品質的醫療服務。像某位大陸藝人只要來台拍戲，必定會來筆者的診所透析，腎友可以藉此清楚比較兩岸透析水準的差異，在台灣無疑能接受到較好的醫療。

為了讓洗腎室適合接待旅遊透析的國外腎友，我們也多次赴日本參訪交流取經，力求環境布置溫馨、明亮、整潔，也購置最先進的配備。比如說其中一間洗腎室位在大稻埕附近，透析結束後可以直接觀光，省去舟車勞頓；為了重視隱私的腎友打造了半開放的單間透析室，毋須顧慮其他腎友的眼光；部分日本腎友平常進行長時間透析或過夜透析，他們若有需求，診所也可以配合團體預約；購入防漏血裝置，讓腎友即使在診所過夜透析也可以安心。

有本書叫做《旅行是一種生理需求》，或許也能拿來形容腎友對旅遊的渴望與壓抑。希望能藉著推廣旅遊透析，化解這份矛盾與衝突，協助腎友解放身心靈，從而真正提升生活品質、回歸正常生活。腎友以前沒有管道聯繫國外洗腎室，對旅遊透析難免有遲疑、有畏懼，但現在有了「台灣腎友生活品質促進協會」，有需求的腎友均可聯繫協會，由專人協助安排。若能勇敢跨出第一步，相信腎友必能「玩」出新人生。