Baxter

「您的腎臟無法正常運作。」

這是甚麼意思？
如何才能保持健康？

當您出生的時候，所有器官都完美地運作。
隨後某些器官出現問題時，您問：

「我應該怎樣處理？」
「腎臟對我的健康而言有甚麼作用？」
「我有甚麼選擇？」
「對我和我的生活方式而言，最好的解決方法是甚麼？」
「我可以向誰求助？」

腎臟：
您身體的過濾系統

正常健康的腎臟對您的健康有重要的作用

- 腎臟**清潔您的血液**和**排出多餘的液體**來形成尿液。
- 腎臟**讓礦物質** (鈉、鈣、鉀和磷) **保持平衡**。
- 腎臟幫助**控制血壓**。
- 腎臟幫助**製造紅血球**。
- 腎臟**產生維他命 D** 來保持骨骼健康。

- 腎臟的外形像腰豆。
- 腎臟只有一個小拳頭的大小。
- 腎臟的重量大約為 1/4 磅或 114 克。

當您的腎臟無法正常運作時，您可能會出現腎衰竭

當出現腎衰竭時：

- 有害的廢棄物和液體會在您體內積聚；
- 您的血壓可能會上升；和
- 您的身體可能無法製造足夠的紅血球。

其實您只需要有**一個還有 20% 功能的腎臟**來維持健康。

腎病分三種類型：慢性腎衰竭、急性腎病、末期腎病

- **慢性腎衰竭：**因長期疾病而導致腎功能逐漸喪失。這是最常見的腎衰竭類型。這種情況無法逆轉，但是可以治療。
- **急性腎衰竭：**因受傷或中毒而導致腎功能突然喪失。如果很快就接受治療，通常可以在幾週內逆轉。
- **末期腎病 (End-stage renal disease, ESRD)：**腎臟無法運作，或剩餘非常少的腎功能時出現的病況。

腎衰竭的原因：可能由幾種疾病或病況造成

糖尿病是腎衰竭的最常見原因。糖尿病患者的血糖（葡萄糖）水平過高，損害***腎元***中的小血管，導致腎衰竭。

您可以做些甚麼？

> 每次您到訪您的護士或醫生就診時，請檢查您的血糖水平。

> 了解自己的數值：積極務求達到「正常」的血糖水平。

血壓高或高血壓症也會損害腎臟過濾器中的小血管，導致腎衰竭。不受控制的高血壓可以使腎病惡化得更快。

您可以做些甚麼？

> 藥物、健康的飲食和運動有助您將血壓保持在健康範圍內，來保護您的腎臟。

> 每次您到訪您的護士或醫生就診時，寫低您的血壓。

其他可導致腎衰竭的因素：

狼瘡（一種免疫系統疾病）

多囊性腎病（腎臟出現多個囊腫）

腎小球腎炎（腎臟過濾機制發炎）

傷害或創傷，因意外**和中毒**而出現，例如街頭毒品或大量的某些非處方藥物

腎病有時候稱為「沉默的」疾病

有些人可能不會感到不適或注意到自己的徵狀，直到腎臟不再排出廢棄物。

隨著疾病惡化和腎功能減慢，大多數人會出現***尿毒症***的徵狀：

> 感到疲倦和/或虛弱

> 手腳腫脹

> 氣促

> 食慾不振、嘴巴感覺有異味、嘔吐、噁心及體重減輕

> 難以入眠、痕癢、肌肉抽筋和膚色變深

如果您出現任何該等徵狀，請務必告訴您的醫生或護士。

監測您的腎功能來保持健康

腎功能是您的腎臟仍然運作的百分比 (例如 100% = 完全運作正常)。透過密切地觀察您的**血清肌酸酐**來監測您的腎病惡化的速度，血清肌酸酐是一種血液中的廢棄物，可經簡單的血液測試進行檢查。

腎衰竭患者可能會出現貧血和骨骼疾病等併發症。

要保持健康，務必：

> 與您的健康護理團隊定期進行跟進；和

> 接受有助早期發現這些問題的測試，以便開始最好的治療。

在了解您的新健康問題同時，也要顧及自己的感覺

經歷多種情緒變化很常見，特別是如果您平常感覺良好，但健康問題的消息令您震驚。

感覺可從震驚 (也許這個消息非常突然和意外) 到悲傷、抑鬱和憤怒。

您出現這種感覺並非罕見。您應該與您的護士和醫生聊一聊，他們可介紹您認識健康護理團隊的其他成員。他們也可為您介紹有助您了解自己的感覺並協助您作出最適合自己的決定的資源。

腎衰竭可以控制，也可保持您的健康

幾種治療腎病的方法有助您擁有健康積極的生活：

> 設計用於減慢腎病惡化的藥物和治療程序。

> ***透析***，一種暫時從體內排出廢棄物和多餘液體的程序，模仿正常腎臟的功能。

> 最終，您可能需要腎臟移植，這是一種在您體內放置新捐贈者的腎臟的外科手術。

腎元是腎臟內清潔血液的微型過濾器。大部分腎病都影響腎元。

尿毒症代表血液中含有尿素或廢棄物。

透析是一個透過膜/過濾器過濾血液中的廢棄物和多餘液體，並將其排出的過程，就如健康的腎臟功能。

用於腎病的透析：
執行腎臟的工作

當您的腎臟功能減慢並停止正常運作時，您將會需要決定治療。雖然沒有方法可治癒腎衰竭，但有些治療可以代替腎臟無法再次執行的功能，讓您感覺更好並擁有健康的生活。

透析是怎樣清潔我的血液？

在透析期間，血液位於膜/過濾器的一邊，稱為**透析液**的特殊液體位於另一邊。

血液中的小型廢棄物流經膜/過濾器並進入透析液。像血紅血球般較大的粒子會留在血液中。這就是清潔您的血液的方式。

透析有兩種：這兩種透析的作用方式和位置不同

> **腹膜透析**利用身體的天然膜（稱為***腹膜***）作為過濾器，來排出廢棄物和液體。

> **血液透析**利用機器和外部人工的血液過濾器（稱為透析器）來排出體內的廢棄物。

腹膜是一層薄薄的組織，在腹部中覆蓋腹部的器官。

腹膜透析 (PERITONEAL DIALYSIS, PD) 在您的體內過濾血液。

PD 利用您自己的腹膜的天然膜作為過濾器。

兩種類型的 PD

連續性可攜帶腹膜透析 (continuous ambulatory peritoneal dialysis, CAPD)

> 連續清潔和過濾血液
> 不需要機器
> 需要透過插入腹部的永久性導管，每天更換 (注入和排出) 液體四次

自動腹膜透析 (automated peritoneal dialysis, APD)

> 使用稱為**腹膜透析循環儀**的機器，透過永久性導管每天進行處方的更換，來清潔/過濾您的血液
> 在您夜間睡覺時在家中完成

您的醫生會建議最適合您的透析處方 (更換次數和透析溶液)。

當您接受透析護士的完整培訓，您將能夠在家中，甚至在旅行時為自己進行 PD。

血液透析在您的體外過濾血液。

在血液透析期間，您的血液會從您的身體中排出，並透過稱為**透析器**的人造過濾器泵送。

血液透析

> 在醫院的透析診所中，在預定時間內進行
> 每週進行三次。每次治療持續約四小時，取決於醫生建議的透析處方而定。

護士或技術員將兩支針插入稱為**瘻管**的特殊永久通道，瘻管通常位於您的手臂中。瘻管是經手術建立。插入瘻管的針連接到用於排出血液的管中。當過濾器排出血液中的廢棄物，血液就會流回您的身體。

透過適當的培訓和夥伴的協助，可在家中進行血液透析。可以每天或每週三次進行，取決於透析處方而定。

選擇適合您自己的透析類型：醫療或生活方式的原因可能使一種透析方式比另一種更適合您。

在您的護士、醫生、健康護理團隊和家人的協助下，您可以選擇最適合您和您的生活方式的治療。

在作出決定時，可以考慮以下事項。

透析類型	益處	考慮的重點
腹膜透析 (PD)	> 將治療融入您的生活 > 可攜帶兼具靈活性 - 在旅行或出遊時可隨身攜帶您的治療 > 持續治療更為溫和，與您的天然腎功能更相似 > 到訪透析診所進行治療的次數減少 > 無須用針 > 獨立 - 主要是您自己進行治療 > 您可以在睡覺時進行治療	> 需要每天更換 > 需要一個永久通道 > 有一些感染的機會 > 腰圍看起來可能會較大 (因為攜帶液體) > 您家中需要準備儲存空間 > 一些液體和飲食限制
中心/醫院血液透析 (in-centre/hospital hemodialysis, ICHD)	> 定期接觸其他血液透析患者和工作人員 > 每週三次治療 (四天休息) > 無須在家中儲存設備/用品 > 在治療期間可立即取得醫療協助	> 固定每週三次前往中心/單位，每次治療平均四小時 > 需要一個永久通道 > 每次治療插入兩支針 > 一些液體和飲食限制 > 可能的不適，例如頭痛、噁心、腿抽筋和疲勞
居家血液透析 (home hemodialysis, HHD)	> 得到家人的協助 > 進行透析時更大的控制權 > 無需前往診所或醫院接受治療 > 在睡眠期間進行 (在某些患者中)	> 需要永久通道 > 有一些感染風險 > 每次治療插入兩支針 > 一些液體和飲食限制 > 培訓可能需要最少四至六週 > 設備和用品需要儲存空間

透析的副作用：了解有甚麼副作用以及如何預防

腹膜透析 (peritoneal dialysis, PD)

大部分人都能享受 PD 帶來的靈活性，而現今的新技術令併發症較少發生。然而，PD 的一種併發症是**腹膜炎**，如果不小心遵從程序和注意衛生，可能會出現腹部感染。

透過進行以下各項，您可以在進行 PD 同時保持健康：

遵從護士教導的**程序**

學習**識別**早期**感染的徵象**

立即接受**抗生素治療**

血液透析

血液透析的常見併發症會阻礙您的血液透析治療運作正常，如果沒有迅速地治療可能會變得嚴重，包括以下各項：

- **您的通道 (瘻管) 部位感染**
- 血凝塊堵塞
- 血流不暢通
- 血管通道問題

學習**識別這些併發症，並迅速地接受治療**，可讓您在家中或診所中進行血液透析同時保持健康。

血液透析的副作用也包括：

- 肌肉抽筋
- 頭痛
- 血壓低 (會讓您感到頭暈、虛弱或噁心)

這些徵狀與治療期間您的身體對液體和電解質平衡的快速變化的反應相關。這些徵狀可被管理，因此務必向透析護士或技術員報告。

當您進行透析或移植腎臟時，保持糖尿病和血壓控制

管理這些病況非常重要。您的健康護理團隊在醫療就診期間將定期檢查您的血糖水平和血壓。您的醫生可能會根據腎衰竭的治療而變更您的藥物或劑量。

您可以控制：您可以自行定期監測血糖水平和血壓

高血糖水平會使透析變得複雜，並損害腎臟中的小血管。

如果您患有糖尿病：

- 按處方服用您的藥物；
- 謹遵您的建議飲食；和
- 定期監測您的血糖水平。

高血壓也會損害腎臟並阻礙透析。

如果您有高血壓：

- 即使您感覺良好，也需要服用藥物；
- 注意自己的飲食；和
- 定期檢查您的血壓

您並不孤單：

管理您的腎病來保持健康，需要依靠團隊的努力

了解您的團隊中每個人的角色

您的健康護理團隊包括醫生、護士、營養師、藥劑師、社工和心理學家。每個團隊成員都有自己的責任，但他們共同努力確保您得到最好的護理。

您的家人和朋友在協助您和您的腎臟保持健康方面也發揮重要的作用。

勇於主動：

> 提出問題；
> 報告徵狀；
> 自己閱讀來加強了解；和
> 聯絡其他團隊成員。

腎病專家：腎病的專科醫生，監督與您的腎臟相關的所有醫療護理，包括處方藥物、要求進行和評估測試，以及設計您的治療計劃。

護士 (透析護士)：腎臟護理的專科註冊護士，與腎病專家和健康護理團隊合作，協調您的護理、進行測試，以及提供教育，來支持您作出最適合您和您家人的治療計劃的知情決定。

營養師：腎臟營養師是營養專家，可以提供飲食和營養的建議，協助您患有腎病時擁有美好的生活。您的營養師可能會制訂膳食計劃或特殊飲食，有助您的腎臟長期保持健康。

社工：經過培訓的顧問可為慢性疾病的生活，以及調整透析或移植的生活提供支持和實用的建議，可以從社工取得例如財務或交通等問題的資源。

藥劑師：藥劑師與您以及護士和醫生團隊合作，提供有關您的藥物的教育，並回答有關可能對您的腎臟有害的草藥治療類型的問題。藥劑師監測藥物處方可能的相互作用的，並基於某段時間內您的腎臟健康向團隊提供關於最佳藥物類型之建議。

保守護理或不進行治療也可能是一種選擇，因為它提供身心的紓緩護理。

請與您的健康護理團隊討論保守護理，因為這種護理可能最終導致因腎病而死亡。

請瀏覽 **www.ckmcare.com** 了解更多。

腎臟移植：

最貼近自己健康的腎臟

腎臟移植是一種重大的外科手術，來自人類捐贈者的健康腎臟會被放置在您的下腹部內。

健康的捐贈者腎臟有多個來源：

> 來自活體捐贈，例如家人、朋友或沒有關係的個人都可以成為捐贈者。這個選項需要進行程序和測試，來幫助您的醫生確定您是否可以接受活體捐贈者腎臟。

> 來自剛去世的人 (屍體)。這個選項也需要進行程序和測試，可在您等待移植手術並進行某種形式的透析時進行。

所有移植腎臟中大約 70% 來自屍體；在加拿大，由於捐贈者數量有限，大部分人的等待時間不同。

您適合等待移植嗎？
不是每個患者都符合資格接受腎臟移植。您的醫生和健康護理團隊可協助確定移植是否適合您，或者您的病況會否令這個選項風險太高或不太可能成功。

將會發生甚麼事

手術 - 在移植手術中，您的動脈和靜脈與移植的腎臟連接。手術通常需要三至四個小時。手術後，您需要住院數天，並需要在家中恢復數週。

不再進行透析 - 手術後，健康的腎臟接手您原本腎臟無法進行的功能。您不再需要透析。

擁有新腎臟的生活 - 成功的腎臟移植手術可能是最貼近治癒腎衰竭的方法，因為它使您的生活更「正常」- 腎病為每天帶來的干擾和提醒更少。

避免排斥 - 接受移植的患者需要每天服用免疫抑制劑，來預防身體排斥移植的腎臟。因為身體會自然地嘗試排出外來物質或物體，所以出現排斥，在這個情況下排斥的是新的腎臟。

免疫抑制劑的作用是令身體的免疫系統變弱。藥物會降低您對其他疾病的抵抗力，尤其是感染。

副作用包括以下各項：

> 體重增加

> 皮膚變化

> 情緒波動

> 胃部不適

移植的併發症 - 排斥是腎臟移植的主要併發症。很遺憾，有時候連藥物都無法阻止身體排斥已移植的腎臟。當出現排斥時，您需要重新進行透析，並可能等待另一個捐贈者的腎臟。

腎臟資源

有很多網上資源可以幫助您了解腎病的生活。此外，有時候傾聽其他腎病患者充實的生活可能會有所幫助。

網上資源

加拿大腎臟基金會 (Kidney Foundation of Canada)：**www.kidney.ca**

加拿大糖尿病協會 (Canadian Diabetes Association)：**www.diabetes.ca**

加拿大心臟和中風基金會 (Heart and Stroke Foundation of Canada)：**www.heartandstroke.ca**

法國腎病患者聯盟 - 魁北克省 (French kidney patient connection – Québec, AGIR)：**www.agir.qc.ca**

保守的腎臟管理 (Conservative Kidney Management)：**www.ckmcare.com**

安大略省腎臟網絡 (Ontario Renal Network)：**www.ontariorenalnetwork.ca**

卑詩省腎臟機構 (BC Renal Agency)：**www.bcrenalagency.ca**

曼尼托巴省腎臟計劃 (Manitoba Renal Program)：**www.kidneyhealth.ca/wp**

新斯科細亞省腎臟計劃 (Nova Scotia Renal Program)：**www.nshealth.ca/renal-program**

居家透析中心 (Home Dialysis Central)：**www.homedialysis.org**

您的朋友和家人在您的團隊中發揮關鍵的作用

進一步了解腎病和透析讓他們更能幫助您。請他們瀏覽 kidneydialysis.ca 和 kidneycampus.ca 取得更多資訊。

患者故事

請記住您並不孤單。

瀏覽 **www.kidneycampus.ca/patient-stories**，聆聽患者和其家人講述關於腎病和透析的故事。

腎臟
學園

. . .

感謝協助組織這些資料的中心。
由 Baxter Corporation 向健康護理專業人員及其患者提供的服務。

參考文獻：Stein Andy, and Janet Wild. *Kidney failure explained: Everything you always wanted to know about dialysis and kidney transplants but were afraid to ask.* London, England: Class Publishing, 1999.

Baxter

Baxter Corporation
Mississauga, Ontario L5N 0C2 | www.baxter.ca

© 2018 Baxter。版權所有。
Baxter 是 Baxter International Inc. 的商標。

CAMP/MG232/18-0007 01/2019