

我在 2008 年住院接受手術時，意外地發現患有第 4 期腎病。那一刻，對我來說就像是世界末日。

在過去的 10 年裡，我為了避免洗腎，所以盡力堅持腎臟飲食。於 2017 年末，我的腎功能祇餘下 10%，腎臟專科醫生要我開始為腎臟移植做準備。在 2018 年 11 月，護士通知我，腎臟移植手術將定於 2018 年 12 月 11 日進行。雖然我的丈夫是我的直接捐贈者，但我們選擇參與 SWAP(互換)計劃，希望可以籍此計劃來幫助其他正在等待腎臟移植患者。終於在預定手術日期的前幾天，我們得到消息是一個雙向 SWAP。

手術進行的時間並不長，但在手術後的疼痛卻非常嚴重，在我住院的那一周裡，每天都要依賴藥物止痛。

其實這手術的康復之路相對於我在 1987 年的腦部手術還要艱辛得多；儘管在手術前已知道需要每天定時服用藥物，如抗排斥藥、抗炎藥等等…，但我並沒有預料到藥物的副作用會比手術後的疼痛更難受；另外，我從沒有想過我的家人還需要給我注射血液稀釋劑、檢查血糖、記錄體重、體溫和血壓。

因為所有意想不到的事情都在同一時間發生，令我感到焦慮、煩躁及患上輕微的抑鬱症；而周遭的人們因不瞭解我的康復之路有多麼的困難，身體有多麼的難受和心靈有多麼的痛苦，藥物的副作用對我有何麼的折磨，而他們總會告訴我「你看起來很好」又或是「你的康復很快速」；然而，他們

的安慰對我的身體狀況沒有起到一絲的幫助，反而令到我感到很憤怒和加重我的心理負擔。實際上，我每天都活在掙扎中，不但要忍受血糖測試機刺入手指的痛楚，還要忍受打針的痛苦，所以很多時候我會暗暗地哭泣，也因此我的體重逐漸下降，為了不讓家人擔心我的體重下降，所以每天早上在踏上量磅前，我都會穿上厚重的衣服。除此之外，我的體能也不如前，非常容易疲倦，睡眠的質素也很差。在手術後的第一個月裡，需要每星期驗血和覆診兩次（現在減至每星期一次），以確保新器官沒有被排斥和其他指數達標，醫生還可以根據驗血的報告來調校各種藥物的份量，以上描述的種種經歷，曾經使我甚至後悔接受了移植手術。

不得不說照顧我的醫療團隊非常棒，因為除了我自己、腎臟科醫生、營養師和護士也察覺到我的性格改變了，與做移植手術前有區別；他們告訴我，如我有需要，可以嘗試看精神科醫生來尋求協助，但是，我選擇心理治療師的幫助。我非常感恩，因為一位資深的輔導員，她也是師母，願意在她百忙之中來幫助我，經過三個多月的面談和輔助，我的健康和心智大有改善，現在差不多回復昔日的我。

2019年5月11日將會是我腎臟移植手術後5個月，從這次經歷來看，作為一名患者，我學會了面對困難，若是自己解決不了的事情，不要隱藏自己的問題，要馬上尋求幫助來解決，不要延誤；作為患者的家人或朋友，他們不適宜使用自己的判斷或自身的知識來評論患者的病情，這樣可能會影響到患者的病情或情緒；相反，作為聽眾是對患者最佳的安慰方式。

作為對患者的家人和患者的朋友的一點提醒，希望他們都知道，腎臟移植是一項重大和改變人生的手術，但它不是治癒的方法，而只是另一種治療的方法；在移植手術後，因為患者身體狀況的改變，患者可以做的事情是有限制的；在身體康復方面，患者還要走一條慢長的路。

我為自己感到驕傲，因為我承認、接受及面對自己的問題，沒有退縮，並且馬上尋求幫助。

小露寶 筆於 2019 年 5 月 3 日
肥與瘦 校訂