

中華民國八十七年五月 創刊



臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：周學智

總編輯：林新茹

主編：方秀惠

秘書：江美英

發行所：臺灣腎臟護理學會

行政院新聞局出版事業登記證 局版北字誌字第 2122 號

出版址：台北市大同區南京西路 155 巷 9 號 6 樓之 1

電話：02-25558252

傳真：02-25554553

網 站：www.tnna.org.tw

電子郵件：tnna.member@tnna.org.tw

理事長的話

各位親愛的會員，大家平安！

104 年時序已進入尾聲，回顧今年 6 月 27 日晚間發生八仙樂園塵暴事件，造成繼 1999 年 921 大地震以來台灣受傷人數最多的意外，鄰近醫院立即參與協助急重症緊急應變及醫療處理，學會也邀請會員們一同投入相關醫療救援行動，感謝會員們及時回應，偕同全國醫療團隊一起完成各項醫療處置與後續照護，盡上學會應有的社會責任。今年登革熱的個案數也突破去年，除了加強防範，透過「巡」、「倒」、「清」及「刷」，徹底清除病媒孳生源外，也讓身為地球一分子的我們，更深切省思，學會跟大家一起努力，以行動支持節能，降低溫室效應，善盡社會公民的責任。

今年 10 月學會於新竹國泰醫院辦理了一場品管種子研習營，此次學會邀請台灣品質醫療協會吳副秘書長擔任講師，透過講授團隊資源管理與課程中實際操作，讓與會學員深覺受益良多，今年學會陸續與愛滋、安寧護理學會、台灣護理產業工會與台北市衛生局、彰化縣衛生局共同合作辦理研習課程，期待透過跟其他專業團隊的合作模式，讓會員們有更多元學習，提供病人全方位的全人照護，進一步達到學會創立宗旨之一，提升腎臟護理服務品質。

學會為鼓勵資深、優良腎臟護理人員，每年由會員委員會委員自申請案件中甄審並提交理監

事會核定後，於會員代表大會中頒獎表揚獲獎人員，今年甄審結果有五位資深腎臟護理師及三位優良腎臟護理師獲獎，將於明年會員代表大會中接受表揚，獎勵辦法均公告於學會網頁中，另外學會也鼓勵各項臨床創新及學術發表，相關獎勵辦法，亦公告於學會網頁中，鼓勵各位會員們上網查詢並踴躍提出申請，每年獲獎者將獲邀於會員代表大會中發表作品並接受表揚，學會期待大家一起來拿獎，將臨床成果分享給更多的人。

從這一期開始會訊改為每 3、6、9 及 12 月發行，會訊內容含括臨床照護新知、小品文、台灣各地的休閒及特色飲食介紹等訊息，期待提供大家除專業知識外的多元相貌資訊，讓大家在工作忙碌之餘，也別忘了放鬆一下享受生活。雖然剛過完聖誕節，但街頭巷弄仍裝飾的五彩繽紛熱鬧非凡，可以感受到聖誕節期的歡樂，期待每天生活中我們都能充滿喜樂，時序已進入年末，在此祝大家新的一年身體健康，身心靈都興盛，天天都平安喜樂。

理事長 周學智 敬上

感謝

黃智英 贊助 3050 元整

陳香君 贊助 100 元整

主編的話

方秀惠

自民國 92 年度成立腎臟保健示範機構後，共有五家醫學中心加入並成立腎臟照護衛教門診，同時定位腎臟照護衛教師之角色，工作內容包含：(1)門診追蹤；(2)諮詢服務；(3)護理指導活動；(4)病友活動。希望加強民眾預防保健之觀念，進而提升民眾對腎臟疾病的認知與察覺。

截至 103 年止共有 155 家院所參與，而 104 年再增加 11 家院所，共計 166 家的腎臟疾病健康促進機構為國人的健康進行把關(國健署統計資料)。目前多家基層院所也積極配合衛生局在社區辦理愛腎日活動，進行腎臟病初步尿液篩檢、早期偵測 CKD 之高危險群，並從事管理及追蹤，以降低臺灣末期腎臟疾病發生率為最終目標。



蘇義華內科診所
林美菁 護理長

依國民健康局「96 年高血壓、高血糖、高血脂追蹤調查研究」結果，20 歲以上國人慢性腎臟疾病盛行率為 9.8%，每 10 位就有 1 位患有慢性腎臟疾病。為呼籲一般民眾重視慢性腎臟病之預防，提出「護腎 33」的口號，呼籲民眾應預防三高(高血壓、高血糖和高血脂)上身，三高族群作好疾病控制，應可預防腎臟病的發生。此外，應遵循醫囑接受定期的驗血、驗尿、量血壓檢查，幫助自己瞭解腎臟的功能。另整合「全國透析院所病患登錄系統」、「慢性腎臟病共同照護網」、「全民健保資料庫」和「衛生署死亡登記檔」4 大資料庫，建立國家級整合型慢性腎臟病資料庫，透過長期分析研究與追蹤利用，定期提供我國慢性腎臟病盛行率、發生率、存活與死亡分析、醫療利用、照護品質等監測指標，掌握我國罹患慢性腎臟病之人口特性、健保耗用狀況與照護成果等資訊，以長期監測我國慢性腎臟病發展。

健保署現除推 stage 3b 至 5 期慢性腎臟病患的照護方案外，也積極將慢性腎臟病的給付與照護提前至第 1 至 3a 期的病患，並邀相關單位、

腎臟病友團體及專家學者共同研擬「慢性腎臟病患照護品質提升計畫(101-105)」，訂定 4 項目標(1.降低洗腎發生率；2.提升腎臟移植率；3.提升腎臟病患 5 年存活率；4.提升腹膜透析之執行率)與推動策略，持續推動腎臟病防治，也透過基層在地治療與跨專科合作照護，及早介入以改善病患的生活模式及醫療配合度。

民眾如為慢性疾病患者、長期服用腎毒性藥物(lithium、calcineurin、NSAID)者、有透析家族史或家族性腎臟病者，應定期檢測尿液與血液，如發現有腎絲球過濾速率異常(eGFR 小於 60 ml/min/1.73m²)或血尿或蛋白尿者，可運用中央健康保險局相關慢性腎臟病照護方案，也可就近至基層醫療體系就醫，以早期控制病情惡化，另倘發展成為末期腎臟病患者，也可與醫師討論並利用國民健康局發展之慢性腎臟病健康管理手冊，選擇適合之透析方式，以獲得良好之生活品質。



杏福內科診所

林瑋 院長

不知道大家有否想過為什麼臺灣透析盛行率會在世界上名列前茅?是臺灣腎臟科醫師太不專業，常常讓病人透析，還是有其他特別的原因?就讓我來為臺灣腎臟科醫師平反一下。

在沒有健保制度前，應該透析卻沒錢透析的病人會怎麼樣?很簡單，會往生。死亡的人當然不會成為透析盛行率的分子，在那個年代可從來沒聽過臺灣透析盛行率有多高。但自從有了健保制度以後，應該透析的病人不管貧富都能接受持續透析治療且受到妥善照顧而存活，臺灣透析品質又是世界上名列前茅的好，所以透析病人皆會受到良好照顧，進而而有極佳存活率，於是臺灣透析盛行率就這樣高了起來。所以其實是因為有健保制度，讓所有末期腎衰竭患者都能獲得持續且高品質的透析治療，進而獲得較高存活率，最後增加了臺灣透析盛行率。已經進入透析的患者，由腎臟科醫師給予高品質透析治療和全方位的照護。為了洗刷整個社會對腎臟科醫師的偏見(就是愛洗腎)，我們藉由慢性腎臟病的照護，努力減少需要進入透析的新患者數量，亦即希望能早一點抓到不知道自己患有慢性腎臟病的病患，早點介入治療，延長這些病患進入透析之前的時間。

我是基層透析院所的醫師，從事慢性腎臟病照護已有幾年的時間。臨床上較常遇到的問題是衛生所會轉介沒有蛋白尿但因年紀關係而有下降的腎絲球過濾率的病人(CKD stage 3a)，這樣的病人事實上腎臟功能應該算是正常，故除了請病人追蹤肌酸酐數值和控制慢性病，其他就是衛教如何保養腎臟。轉介的病人通常慢性病都是在原院所追蹤，卻另請我開立保護腎臟的藥物，但其實控制血糖血壓藥物就是保護腎臟藥物。原院所已有開立，所以我通常無藥可開，只能抽血追蹤腎功能，通常之後這樣的病患也就流失了。

此外除非本來診所就醫的慢性病病患就有很多，不然慢性腎臟病病患數量幾乎很難成長，腎臟病初期沒症狀不會求治，等很嚴重了也是往大醫院就醫。只有慢慢經營診所慢性病病患，再從

中找出有慢性腎臟病的個案，並進行慢性腎臟病照護才是長遠之道。

另外，憑著那些微給付實在無法聘用專職慢性腎臟病護理師進行衛教和追蹤，只能夠請洗腎室護理師兼職從事慢性腎臟病照護，另外還要聘請一位兼職營養師進行慢性腎臟病飲食衛教，但是為了能夠進行慢性腎臟病照護，這些也都是必須的，支出和給付實在不成比例，尤其那些給付還是從透析給付中苛扣下來的，但是為了洗刷腎臟科醫師愛洗腎的偏見，也都還是必須去做。

總而言之，執行慢性腎臟病照護有其必要性，對於給付反倒是別看太重，這樣才能做得長久。



杏福內科診所

許惠雯 護理長

在臺灣，真的很幸福。健保完善的體制下讓患者有健全的就醫福利和完整的醫療照護品質。

慢性腎臟病並不等於一定要透析，但是您長期忽視它，透析就容易找上您。當察覺身體開始出現一些平常沒有的狀況時，例如：尿有泡泡、尿量減少、腳腫等狀況，應當立即就醫以達到「早期發現、早期治療」之原則，腎臟保健做得好，延緩透析少煩惱。

要如何做好平時的保健之道呢？

第一：定期回診及自我管理

對於慢性腎臟病患者而言，定期門診追蹤加上自我管理(Self Management)非常重要，透過衛教模式及自我管理方式，醫療人員協助及鼓勵病患一起設定目標，並利用各項資源來與病患共同達成所設目標，進而獲得良好的腎臟保健。

第二：適當的運動

運動不但可以降低不安緊張及憂鬱，還可改善對壓力的調適，運動能提高腦內啡的釋放，紓解身心的壓力，長期規律的運動更可以促進胰島

素的正常功能、增加肝臟及肌肉肝醣的含量，並提升身體生理及心理的調適能力。

所以，別小看自己，慢性腎臟病者，自己是守護個人健康最棒的守護者。

各委員會訊息

★編輯委員會

「臺灣腎臟護理學會雜誌」投稿

歡迎會員踴躍投稿至本會雜誌，稿件類型包括：研究論文、行政專案、個案報告。投稿相關資訊可至本會網站，點選『學會刊物→臺灣腎臟護理學會雜誌』查閱、下載。

★會員委員會

敬請繳 105 年度常年會費，以確保會員權益及會務之推展。

個人基本資料如有變動，請務必更新您的會員資料，以利會務的傳達。

105年度活動計畫

月份	主題	場次 (暫訂)
3	第七屆會員代表大會	3/27-北市聯合醫院 忠孝院區
	腎移植的倫理議題與法規	3/6 北區-
		3/6 中區-中榮
		3/13 南區-高榮
4	慢性腎臟病骨病變(CKD-MBD)治療的新進展與臨床處置研習會	4/10-中區-中榮
		4/17 北區-北榮
		4/17 東區-台東馬偕
		4/24 宜蘭-博愛醫院
		4/24 南區-高榮