



臺灣腎臟護理學會會訊

中華民國八十七年五月 創刊

發行人：楊素真

總編輯：方秀惠

主編：胡春玉

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



各位親愛會員，平安！

這段時間我們仍把所有的精神都放在防疫上，尤其是3月中到4月；嚴重特殊傳染性肺炎境外移入個案較多的時候，更讓透析院所醫護人員焦慮倍增，本期會訊貼心的以防疫角度，從吃出健康免疫力到運動，有動才有活力等，提供給會員忙碌之餘仍能紓解壓力；吃出健康、簡易運動增加活力，期許每個會員都能注意自身的健康，您們的健康才是透析院所的希望，感謝參與人員的努力。

衛生福利部疾病管制署因應 COVID-19 疫情，制定醫療機構因應 COVID-19(武漢肺炎)感染管制措施指引、醫療照護工作人員個人防護裝備建議等等，但每家機構設置環境及動線各有不同，為了防疫會各自修正；建議機構可依衛生福利部疾病管制署「醫療機構因應 COVID-19 (武漢肺炎)整備現況查檢表」及「醫療照護工作人員因應 COVID-19 (武漢肺炎)整備現況自評表」進行整備現況自我查檢，隨時留意新的資訊作為修正的方向。

期間台灣費森尤斯腎臟照護團隊整理「透析基層診所因應新冠肺炎 COVID-19 大流行階段設立專責診所計畫」分享各學會，讓基層人員能有多一個防疫策略可參考，所有團隊可以腦力激盪，集思廣益形成未來透析院所的防疫指引。

臺灣腎臟護理學會依中央流行疫情指揮中心政策，適時調整學會的所有活動，疫情雖然稍趨緩但仍需保有戒心，隨時準備好迎接挑戰。祝福大家身體健康、一切平安、順心

理事長 楊素真 敬上

感謝

胡春玉、黃美祝
李婉菁、Leon Hu
各贊助 500 元整



因中國大陸武漢自 2019.12 月爆發新冠肺炎(COVID-19)疫情迅速擴散各省籍及世界各國。台灣也於 2020 年 1 月 16 日成立應變中心。在疫情迅速擴散，全球確診數及死亡病例數急速攀升如此艱困非常時期及接連下來防疫須知，需要讓工作人員清楚了解，如何克服萬難說服病人配戴口罩、洗手、環境清潔、消毒、TOCC 追蹤史，如何讓血液透析室人員分流、分艙，如何不要讓透析室有疑似個案，發口罩、造冊、簽名等等瑣碎雜事，再再考驗大家，讓本來就很忙碌的前線醫護人員更是雪上加霜。再加上防疫物資資源有限狀況下，如何利用有限物資達到最有益運用，還是要靠最前線醫護人員，醫護人員會因為最初的不熟悉，害怕導致慌張、恐懼、不信任等等負面情緒產生。大家只要拿出平常心把握：感控洗手時機、環境清潔消毒，把握防護措施確實之執行。雖然會大量增加大家工作負荷，但是經由一連串保護措施，可以創造一個安全、溫馨、優質透析環境，讓醫護人員及病人家屬放心是需要靠大家共同努力。

大家辛苦了！雖然疫情關係，前線護理師如何保持愉快心情、增加免疫力、吃出健康，就請大家往下看。



員林何醫院 血液透析中心
黃美祝 護理長

武漢肺炎 (COVID-19, 2019 新型冠狀病毒) 全球肆虐，除了南極洲之外，其餘 6 大洲全部淪陷，「防疫」成為大多數人的首要工作，而除了一般民眾之外，一線抗疫英雄醫護人員最為辛苦。雖然每位醫護人員隸屬不同等級院所，但防疫的責任是相同的，如何讓院所不要成為防疫漏洞，如何讓單位病人、家屬及同仁能夠安心，放心的在血液透析中透析，成為身為護理長最大考驗。當台灣於 2020 年 1 月 16 日成立應變中心後，單位每天要如何順時中下進行防疫，每日新增案例，看得心驚膽跳，當第一例患者確診於彰化時，整個彰化縣市醫療院所人民風聲鶴唳，不了解病人散佈一些不確實謠言，孤立某些病人等等，如何化解這些誤會，真的是仰望單位同仁當聽到一些風吹草動，第一時刻回報，讓我們有機會澄清並向病人說明，期許降低病人與病人之間猜忌

與衝突。也還好政府大力宣導及報導讓我們能順利渡過這一關。再來是案 33 為一位透析患者為確診個案時，如何落實防疫環節之內部管理環境消毒，幫病人測體溫、宣導洗手、戴口罩、追蹤 TOCC 旅遊史、接觸史，彷彿是一場長期抗疫大作戰。

話說戴口罩，在政府大力宣導下，但還未強制執行時，如何勸導病人進入透析室，需要配戴口罩也是一場大災難，病人告訴你沒口罩？戴了呼吸困難？要不就是透析過程偷偷拿下口罩？每天都有一些無奇不有的怪招出現，讓身為第一線護理師都要苦口婆心勸說，還好大部分病人都能理解

，慢慢習慣戴口罩。再來的是 TOCC 追蹤史，從旅遊史到接觸史，每天上班後雷達要打開，不是只有上機、下機還要眼觀四方、耳聽八方、收集資料，還要把病人祖宗十八代有那些人搞清楚，因為接下來面臨疫情嚴重擴散，很多歸國親朋好友陸續於世界各地回來，如何突破病人心防老實說出有無接觸史，從開始中國、日本、韓國到全球，真的是一場諜對諜大作戰，每天例行詢問要如何不著痕跡，輕描淡寫問出病人足跡與是否有接觸史，同仁也都是絞盡腦汁問出所以，真的要感謝前線醫護同仁，身處於高風險環境中，還能處變不驚，努力扮演好自己角色，也要感謝這些病人及家屬能配合，防疫並不是醫護人員責任，

每個人扮演好自己角色，盡自己本分配合。還給大家一個乾淨舒適地球。感謝一線醫護人員的堅持與奮鬥，敬佩於前線抗疫的英雄們，祝福各位平安健康。



腎安診所
李婉菁 營養師

防疫已成全民運動，除了戴口罩、勤洗手外，最根本的防護還是自我免疫力。最近網路流傳許多防疫的飲食偏方，但唯有「吃的均衡」才是鞏固免疫力的根本之道。「均衡飲食」是指六大類食物都要攝取，且每一類食物多樣化。但常有人誤解「多樣」就是「均衡」，每天吃了很多不同種類的水果，但卻只做到一類食物多樣化，只要忽略其中一類食物就不算是均衡。民眾可參考每日飲食指南建議，依照個人年齡和活動強度，找出合適的熱量需求及六大類食物攝取份量。

均衡攝取六大類食物的同時，可在各類選擇「質優的食物」，補足關鍵營養素(維生素A、B、C、D、E、鋅、鐵及益生菌)，保護體內黏膜增強免疫系統。黏膜是身體的防禦層，黏膜受損病毒就容易入侵。而最佳的提升免疫力食物其實都在身邊，不需要花太多錢就可取得，建議以當季在地且未加工的食物為優先。

六大類食物	份量	質優的食物
乳品類	每天早晚一杯奶 (每天 1.5-1 杯， 每杯 240 毫升)	益生菌：原味優酪乳、優格
水果類	每餐水果拳頭大 (每天 2-4 份)	維生素 A：青蘋果、百香果 維生素 C：奇異果、芭樂、柑橘

蔬菜類	菜比水果多一點 (每天 3-5 碟)	維生素 A：地瓜葉、紅蘿蔔、蕃茄、木瓜 維生素 C：甜椒 維生素 D：香菇
全穀根莖類	飯跟蔬菜一樣多 (每天 1.5-4 碗)	維生素 B ₆ ：小麥胚芽、麥片 維生素 E：糙米、五穀米
豆魚蛋肉類	豆魚肉蛋一掌心 (每天 3-8 份)	維生素 D：鮭魚、蛋黃 鐵：牛肉、羊肉、豬肝、鮭魚、鯖魚 鋅：牡蠣、牛鍵
油脂及果種子類	堅果種子每餐 1 茶匙 烹調用油 3-7 茶匙	維生素 B ₆ ：花生 維生素 E：核桃、植物油 鐵：黑芝麻 鋅：南瓜子

防疫期間想要提升免疫力，飲食需攝取均衡多樣化，並選擇質優的食物，不要聽信偏方或依賴保健食品，吃出健康免疫力，就能免於病毒侵襲，保護自己和家人。

活動活動，人活著就要動 ，有動才有活力

水舞生活會館 健身教練

Leon Hu

免疫系統就像是身體的保護傘和防衛軍，最根本的當然是日常飲食得留意與免疫力和抵抗力的提升息息相關！要抵禦病毒細菌入侵，攝取足夠的營養是很重要的。在現代人如此忙碌的日常裡，除了食物飲食外，透過保健食品、維他命等補充品適度的補充，也能增強與調節我們的免疫系統～除了吃出健康還需要有：良好自律的生活習慣、維持穩定情緒、適度排解壓力、充足睡眠、規律運動及提升心肺功能等等…。運動不但能預防骨質疏鬆和心血管疾病、製造生長荷爾蒙，還可紓解壓力，讓你看起來變年輕且延年益壽，甚至可以抑制食慾，幫助減重。因應疫情關係，前線護理師必需面對艱困疫情多舛變化，相信前線護理師身心備感受創。如何面對種種壓力、事業、家庭能兼顧，就是要有強健體力來對抗。用以下 5 組動作，花一點點時間來舒壓暨增加免疫力！GO！GO！GO！



將身體採預備姿勢

1. 雙腳打開腳跟與髌同寬，腳尖稍微外八膝蓋跟著腳尖的方向延伸
2. 膝蓋保持微彎，不鎖死
3. 骨盆保持中立不前傾不後移
4. 脊椎向上延伸不彎腰部駝背不過度挺胸
5. 肩帶後收下壓，不讓上斜方聳起
6. 下巴內收眼睛直視前方、不抬頭、不低頭



向下蹲時保持腹部發力，保持脊椎一直線，全程保持呼吸往下蹲時吸氣往上吐氣



蹲至大腿與地板平行，不低於平行，注意膝蓋不往內夾緊，盡量往外打開

一、深蹲 首先肚子保持發力屁股慢慢向後推的同時，膝蓋往前推，過程不彎腰駝背，也要注意不要過度挺胸，導致腰椎過度往腹部彎曲，頸椎、胸椎及腰椎成一直線，往下蹲時吸氣，向上站時吐氣，膝蓋跟著腳尖方向打開，不能讓兩邊膝蓋靠近我們，稱為不內扣，往上站時不只由大腿向上發力，還要由屁股夾的力量一起由後往前發力。



雙腳腳尖朝前，骨盆保持中立不彎腰不拱腰



往下蹲時確定下半身髌膝踝關節是否 90 度

二、Lunge 雙腳踩成弓箭步，雙腳腳尖朝前、把骨盆擺正，重心置於前面那隻腳的腳後跟，往下蹲時膝蓋不可往前推，讓大腿與小腿呈 90 度，小腿與腳掌呈 90 度，身體與大腿呈 90 度，三個 90 度才是完整的 Lunge，向下蹲時吸氣，往上站時吐氣避免憋氣，全程需保持核心緊繃不彎腰。



全程下背部不離開地面，腰部不彎曲



使用腹部往下捲的感覺，把手掌推至膝蓋



盡量減少脖子出力，將注意力放在腹部



往下躺時如果可以，可不將頭部放於地面

三、仰姿捲腹先採取仰臥姿，於地面可置放軟墊雙膝彎曲腳掌踩於地面，將雙手放置於大腿髂腰肌，以腹部緊繃的力量將雙手推於膝部，過程中

不任意改變手伸直的幅度，單純用腹部的力量推至膝蓋，望膝蓋推時吐氣，向下時吸氣，如果肌力足夠可不將頭部放下



腰背保持挺直，做動作時，上半身會前傾，前傾時腹部收緊，腰背保持挺直。



下蹲時，下蹲側的膝關節儘量不要超過腳尖

四、身體姿態，雙腿分開與髖同寬，腳尖自然朝前，膝蓋和腳尖保持相同的方向，膝關節伸直不鎖死，髖關節保持中立，就是自然朝前的狀態，腹部收緊、腰背挺直、收緊肩胛骨、目視前方，雙手可以交叉放在胸前，也可雙手叉腰。

「*」**努責**：做重量訓練時，如果閉氣用力，由於胸腔內壓增高、血壓突然上升、靜脈回流減少、心臟輸出不足，可能引起暈眩、昏厥、休克等循環不適症，稱為**努責**現象。

建議：重量訓練時應保持呼吸順暢，千萬不要閉氣。一般的做法是用力時呼氣，放鬆時吸氣，但也有人做法剛好相反。



俯臥趴在地板或軟墊上，下巴收緊，使用下背的力量舉起身體，最高位置停留 3~5 秒，再慢慢放下身體

五、Back Extension 身體採俯臥姿，雙手交疊於額頭下方趴於地面，使用下背的力量將肚子以上的部位挺起，過程中必須保持肚子發力，往上時吐氣，回到起始位置時吸氣。

以上 5 個動作為一組，建議每日進行 12-15 次來增加體力和抵抗力！！

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。

107 年起雜誌改為全面線上閱讀。

★會員委員會

敬請繳納 109 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。

資深及優良腎臟護理人員獎勵申請至 8 月 31 日止，請會員把握機會踴躍申請。

★護理專業發展委員會

護理創新競賽獎勵申請至 9 月 30 日止，請會員把握機會踴躍投稿。

109年度活動計畫

月份	主題	場次 (暫訂)
7~8	109 年醫療院所透析單位急性 B、C 型肝炎防治教育訓練	7/5-羅東聖母醫院 11 樓大禮堂
		7/19-中榮第一會議室
		8/2-高榮第一會議室
		8/9-北榮介壽堂
8	第七屆第二次會員代表大會	8/30-台北市立聯合醫院忠孝院區
9	腹膜透析護理進階課程一	台北市立聯合醫院忠孝院區
10	血管通路評估與照護研習會	10/18-台北市立聯合醫院忠孝院區
		10/25-澄清中港院區國際會議廳
		10/25-高榮第二會議
11	腎臟照護法律議題研習會	11/8 北區-台北市立聯合醫院忠孝院區
		11/8 南區-高榮第二會議室
		11/15 中區-澄清中港院區國際會議廳