



臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：梁靜祝

總編輯：江慧珠

主編：張秋麗

秘書：何慈雯、沈敏伶

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：台北市南京西路 6 號 7 樓

電話：02-25651932、25651910

傳真：02-25651932

網 站：www.tnna.org.tw

電子郵件：nnaroc67@giga.net.tw tnnanew@ms51.hinet.net

狂賀

本會榮獲內政部審核評定為「九十年度全國性社會團體工作評鑑之甲等團體」

會務動態



各委員會訊息

學術委員會

一、「透析心臟疾病研習會」即將在九月份舉行，詳情請密切注意學會發文及網站之「最新消息」！

(學會網址：www.tnna.org.tw)

二、九十二年度各場研習會之安排計畫：

<血液透析組>

月份	主題	場次	時間
3	安寧照顧概念於腎臟病患之應用	北區	3/9
		中區	3/16
		南區	3/23
11	腎臟科病患之身體檢查與評估	中區	11/9
		南區	11/16
		北區	11/23

<腹膜透析組>

月份	主題	場次	時間
7	兒童透析護理	中區	7/27

<腎臟病房組>

月份	主題	場次	時間
10	腎臟的保健與養生	北區	10/19

(註：各場次地點尚未確定)

理事長的話

梁靜祝

首先要跟會員們報告個好消息，學會榮獲內政部評定為「九十年度全國性社會團體工作評鑑之甲等團體」，並於七月十七日在救國團劍潭海外青年活動中心受獎，這對學會而言，無非是一大肯定，除了將此榮耀與所有會員們分享，更要將此歸功於理、監事及各委員會的委員們，在人力吃緊的忙碌工作之下，還能身負學會的重責，讓學會能有這般發展與成就。

另一件值得高興的事，就是學會的雜誌終於出刊了。為了確保內容的素質，並努力做到盡善盡美，故出刊延宕多時，對會員們十分抱歉。然有了雜誌的發行，也讓護理人員們多了一個學術交流的管道，希望大家能踴躍投稿，讓學會雜誌能繼續如期出刊。

交流小站

秘書處

1. 九十一會計年度常年會費尚未繳交的會員，請自行至郵局劃撥會費(1000元)。若對繳費有任何問題或需更改通訊資料，歡迎來電秘書處。

2. 感謝 百特醫療產品股份有限公司贊助拾萬元
台灣斐思恩股份有限公司贊助拾貳萬貳仟伍佰元。
美商亞培股份有限公司贊助壹萬元

雜誌委員會

一、「臺灣腎臟護理學會雜誌」在籌備多時後，將在今年八月中發行第1卷第1期。

資訊會訊委員會

網站中各主題相關負責人名單，會員若有相關資訊可提供給各版主

負責版頁	會員服務	新知介紹	會訊學術稿	研習會討論結果	新藥材或藥品	輕鬆小集	小兵立大功
版主	秘書處	張秋麗	翁淑滿	王念慈	秦建民	楊秋謹	梁嘉文
副版主	志工組	翁淑滿	秘書處	李筱曼	李筱曼	梁嘉文	楊秋謹

透析食譜	活動剪影	交流道	問答集	臨床問題討論版	專業課題
王玉如	志工組	王春葉	王春葉	馮英鳳	江慧珠
徐榮玲	秘書處	秦建民	秦建民	梁嘉文	張秋麗

很高興有機會與大家共同耕耘這個屬於腎臟科護理人員的專屬園地，有幸首次擔任此次的會訊主編心裡感到榮幸，也希望各位在看了這期的會訊後，對大家在日後的工作上有所助益。

這一期的會訊首先與大家分享一篇有關於 NKF-K/DOQI 2000 年更新版腹膜透析充分性部分臨床提示，以提供照護 CAPD 病患之參考；有鑑於近年來台灣發生許多天災，特別於專欄中將危機處理之重點摘錄，以加強透析護理人員處理意外災害的應變能力；另外我們還提供了心情故事分享與瑜珈養生。個人覺得在工作之餘，如能放鬆自己做好適當調適，達到身心平衡狀態，才有餘力去照顧他人及提供優質護理，姐妹們，請善用提供的「瑜珈養生」寶貝自己吧！

各位學員可提供工作中『節省成本小偏方』，歡迎來信或 e-mail 至學會，我們將提供版面給所有會員分享您的經驗。

NKF-K/DOQI 腹膜透析充分性 (adequacy of hemodialysis) 之臨床應用建議

2000 年更新版 腹膜透析充分性部分臨床提示

林口長庚紀念醫院腹膜透析組長 翁淑滿

為避免不適當的透析治療，導致透析病人高死亡率或高併發症而建立之 DOQI，係經由多人智慧與經驗集結而成的指引條規，雖不是絕對的，但仍值得我們參考引用，以下依標題針對臨床現況以護理人員的角色及經驗作提示，希望對腹膜透析界人員有所助益。

I. 開始透析之時機

雖 DOQI 建議：當 KT/V_{urea} 小於 2.0 或 GFR 介於 15-20ml/min，又無法攝取足夠的熱量及蛋白質時，需開始透析治療。但臨床上大多數案例都是拖延到不得已的地步（呼吸喘、昏迷）才被送進醫院予緊急洗腎，進而無奈地選擇透析治療方式。基於此種現象，筆者建議：配合本土的健康政策，以健保局規定之治療起始相對適應情況作為衛教標準，即病患的 $C_{cr} < 15 \text{ ml/min}$ 或 $Cr > 6.0 \text{ mg/dl}$ 時，甚至更早即展開衛教，內容包括：減緩腎功能惡化的自我照顧、慢性腎衰竭飲食及正確就醫的遵從性、末期腎衰竭代替療法、透析患者及家屬對透析治療之正向觀念。提早透析教育是我們目前透析護理工作重要的一環，而且儘早教育使其在有所準備下接受治療，將可減少病患之痛苦及醫療成本的付出。

II、III. 腹膜透析劑量之監測

醫護人員務必知道 KT/V 是如何正確收集，例如：透析液或小便收集期限及方式不對，腹膜功能改變或是病人不配合處方時，將影響檢驗數據。而錯誤的數據不僅影響透析品質，甚至引發合併症。

腹膜透析屬於居家治療，臨床上的確有少部份病患遵從性隨洗腎時間長遠或熟練度而降低。因此，除衛教病患透析液正確留取方式外，每天換袋次數、換液容量及小便殘餘量等因素，皆是長期足量透析所要強調的正確觀念。一旦醫護人員指導正確，病患遵從性又高，那麼透析品質勢必會提昇。

IV. 腹膜透析營養狀況之評估

臨床透析人員常說：「洗得好、吃得好、睡得好，就是適量透析」。營養狀況無論在透析前和透析中皆與病人的透析療效相關，將透析後需要適當 KT/V 和營養狀況的觀念提早作衛教是很重要的。例如：腹膜透析病患隨著透析液每天流失蛋白質約 8-15 公克，宜足量補充。所以， KT/V 達到標準又吃得夠營養，當然生活品質就跟著改善。

V. 腹膜透析充分性之透析劑量

為達適量透析，應考慮 KT/V 和 $nCCr$ 與殘餘腎功能之相關性，當病人有殘餘腎功能時 $nCCr$ 較易達標準，而病人乏尿或使用 APD 時 KT/V 較易達到標準， KT/V 和 $nCCr$ 兩者不相吻合時，以 KT/V 為主要評估點，但需找出造成差異的真正原因，是否為可接受之條件，例如：營養不良者。這是醫護人員在評估適量性時所要注意的。

VI. 增加透析劑量之策略

病患因無法遵從或醫護人員對透析處方不正確導致透析不足，將是影響適量透析的主要因素，因此，針對問題找出病患無法遵從處方之原因，例如：病人無法規則按處方換袋等，加以指導透析適量之重要性及變通方法。另外，針對醫護人員其本身對腹膜適量透析的知識是否足夠？是否因衛教不足、處方錯誤或是無法發現病人不遵從，而導致透析不當終告停止等作進一步教育，這是透析劑量策略考量上重要的關鍵。

VII. 腹膜透析之臨床成果目標

療效目標的監測正是品質保證的最佳途徑，針對死亡率、技術存活率、住院率、生活品質、營養狀況、抽血數據來作為評估的必要條件。因此，建議護理單位應該要隨時保存資料及統計進而分析比較，作為改善之依據。

VIII. 適合做腹膜透析之病人

腹膜透析為目前居家透析治療最常用的方式，除相對和絕對禁忌症外，凡有動機想做腹膜透析或不適應血液透析之病人皆為適合之對象。

（參考資料請見第三頁左下角）

「洗」悅

鳳林榮民醫院洗腎室 吳明華

宜蘭姑娘！宜蘭姑娘！急促的呼喚聲，來不及抬頭的我急忙答「有」！正在幫其他病患打針的我，迅速做好黏貼、固定一連串動作後立即抬頭。搖晃的身形、凌亂的頭髮、浮腫而蒼白的面容，乍看之下彷彿是精神病房走失的病患。唉！心理閃過一個念頭，想她一定是水分控制不當感覺不適，未到自己的洗腎日就倉皇的跑來了。

一向和其他病患互動不佳的她，經評估後安排適當的洗腎日以錯開其他病患，但突如其來的「急洗」讓她與其他「對頭」碰個正著。竊竊私語的聲音此起彼落，隱約聽見「瘋婆娘」「蕭查某」...，雖然平日她的驕縱野蠻，令我對於她的衛教感到十分頭痛，但此刻見到她的模樣及週遭的耳語聲，不禁為她心疼起來。

經仔細問診評估後，原來平日患有失眠及血壓過高的她，過量使用安眠藥並擅自將先生的降血壓藥也一併服用，加上飲水量控制不當，造成「大水淹倒龍王廟」。一邊接受透析治療，一邊嘖嘖呢喃：「你們不知道啦！像我們這種人過一天是一天，早點回「蘇州賣鴨蛋」最好！」慢慢的她的呼吸不再急促，情緒也漸漸緩和。再次為她量血壓時，她閉著眼輕聲說：「還好有你們，要不然今天一定死在家裡。」一句簡單的話卻深深勾出洗腎病患生死衝突之心理問題。

其實長期透析及身體狀況逐漸不佳，且持續依賴外在人工設施來維繫生命，往往造成與家人關係的困難及經濟的壓力，使病患生存處境極為艱辛而陷入一種「怕生，又怕死」的困境。一般病患在處理生死衝突時常有兩種方法，一是「自殺」或自我毀壞，據研究顯示，此毀壞性發生率是一般人的100~400倍；另一種是克服了生死衝突，當病患確立自己存在意義、擁有足夠支持系統及良好人際關係，病患才能克服這種生死之間掙扎活出自我。

幾次的規則透析及不斷的聯繫溝通，最近她能梳著整齊的頭髮，拎著自己挑選的餐點，精神奕奕的和大家打招呼；有時更滔滔不絕的訴說她精湛的廚藝及生活點滴。我們真心希望她們都能快樂的活下去，分享她們的喜悅讓我忘卻一切疲憊，我想這條路我要一直陪伴她們走下去。

參考資料（全文請見第二頁）

1. Canada-USA (CANUSA) Peritoneal Dialysis Study Group. Adequacy of Dialysis and Nutrition in Continuous Peritoneal Dialysis: Association with Clinical Outcomes. Journal of the American Society of Nephrology 1996; 7: 198-207.
2. NKF-K/DOQI Clinical Practice Guidelines. Am J Kidney Dis 37: S1-S238, 2001 (Suppl 1)

如何申請免費電子信箱呢！

學會網站已全面更新完畢，為架構更完善的會員專區，學會計劃收集所有會員的E-mail信箱，整合成一個完整的會員電子信箱資料庫。計劃利用便利的網路聯繫方式進行互動，同時提高會員們使用網路的頻率及增加學會網站的瀏覽數目。礙於許多會員尚無電子信箱，故在此提供會員上網申請免費信箱的步驟，希望會員們可藉此獲得電子信箱，以便學會日後寄發電子報及會務相關訊息。



申請免費電子信箱步驟如下：

*以下示範以「Yahoo 奇摩網站」為例。

1. 打開電腦主機。
2. 確定電腦已經連上網路。（電話撥接或ADSL寬頻）
3. 啟動Internet Explorer瀏覽器（以下簡稱IE）。
4. 在IE中，上方「網址」處輸入可提供免費信箱的網址（註），然後按下Enter鍵。
5. 之後IE將開啟Yahoo!奇摩的網站首頁。
6. 在首頁中有一個「信箱」的連結可點選。（將滑鼠指到上面點一下即可）
7. 滑鼠點完後即可進入電子信箱的歡迎畫面。
8. 請在畫面上找尋「立即註冊」四字，直接在上面點一下，就可進入註冊網頁。
9. 在註冊前，網站會要求你先簽署「申請同意書」，請詳讀內容後選擇「接受」或「不接受」。（選擇「不接受」者，無法享有該網站的會員服務）
10. 點選「接受」後，即可依照申請的步驟，完成免費電子信箱的申請。（帳號及密碼，只能以英文和數字代表）
11. 當你完成所有的步驟後，網站將提供你免費的電子信箱，目前Yahoo奇摩站可免費提供的信箱容量為6MB。

註：www.msn.com.tw、www.yahoo.com.tw、www.sina.com.tw、www.pchome.com.tw 等。

*若利用outlook Express來收發信箱，將不會設限你所申請電子信箱的容量。以下介紹設定outlook Express的設定方式。

1. 在「工具」功能表中選擇「帳號」。
2. 在「Internet帳號」對話方塊中按一下「新增」按鈕，選取「郵件」。
3. 輸入您想要顯示的名稱，按「下一步」。
4. 輸入您Yahoo!奇摩電子信箱的地址，按「下一步」。
5. 「內送郵件伺服器」請選擇POP3伺服器。
6. 「內收郵件伺服器」為pop.mail.yahoo.com.tw，「外寄郵件伺服器」為smtp.mail.yahoo.com.tw，按「下一步」。
7. 輸入您Yahoo!奇摩電子信箱的帳號和密碼，按「下一步」。
8. 「外寄郵件伺服器」內，勾選「我的伺服器需要查驗身份」。
9. 最後按「完成」，即可完成設定。

危機處理之重點摘錄

杏豐醫院洗腎室 陳玉玲護理長

歷年來血液透析室發生的災害有許多，如：火災、地震、颱風、水災、台電供電問題、不當儀器操作或使用知能不足導致之停電...等。無庸置疑，災害之前是最容易處理的黃金階段，必須在災害來臨之前有敏銳觀察力察覺問題癥結，事先迅速有效的設法予以消除。然而大多數人即使有徵兆顯現，仍然不容易察覺；或者有感受到，但是礙於自我主觀意識認為不會發生，或受制於其他因素，遲遲未付諸行動，最後坐視事端發生，耗費更多人力、物力、財力。所以，平時做的好，危機意識不可少，隨時提醒與強調，不但可以降低發生率，即使發生了，亦有心理準備。所以，血液透析室的護理人員除本諸專業知識，更應具備緊急處理意外災害的應變措施能力，才能冷靜處理災害發生時慌亂的病人與家屬。

無論天然災害或人為災害都是無法預期的，但災害發生時如果處置得當，可把生命財產損失減至最低。因此，所有的醫療照護系統都應有災難危機處理預防的計劃。建議：

1. 製作簡明實用的緊急應變防災計劃並每年更新
2. 編制組織人員災害處理的角色
3. 安全教育訓練工作人員病人家屬
4. 熟悉應變措施：定期實地演練
5. 備有緊急自動啟動的備力電源系統(UPS)
6. 重要醫療儀器有備急的內部電池
7. 正確操作及定期保養維修醫療儀器
8. 單位設置消防安全設施：
 - 滅火器
 - 消防栓
 - 緊急照明設備
 - 避難指示燈
 - 安全門及防火區隔門
 - 廣播系統
 - 逃生路線平面圖等

多一分準備，少一分災害。當災害來臨時，我們只要保持鎮靜，依危機處理原則一一將問題適當處置即可。

● 危機發生時的處理原則

一、水災

(一) 積水預防及發生初期

1. 平時注意疏通排水道，以防下大雨時排水道阻塞。

2. 道路發生積水並無退去現象時，可於出入口堆置砂袋。
3. 血液透析室開始淹水時工作人員先將
 - i. 地面上可搬動儀器及物品搬到高處，例如，氧氣製造機、電腦設備、藥品、體重計等。
 - ii. 注意物品勿掉落淹水處，以防損壞、污損，例如病歷、人工腎臟、空針、生理食鹽水、迴路管、紗布等。

(二) 疏散病人

1. 在積水速度明顯增加且有波及治療區之虞時，應立即結束透析治療；積水不斷增加，應協助病人往高處疏散，儘量勿讓病人離開診所，以免危險。
2. 協助病人疏散時留意安全，預防跌倒。
3. 安排交通工作及聯絡家屬，協助病人離開診所。

(三) 洗腎機

1. 在使用狀態時，將洗腎機墊高，以免泡水。
2. 關機狀態時，拔掉洗腎機插頭，搬到床上水平放置。
3. Call 維修工程師。

(四) RO 系統

1. 當積水接近馬達底部時，關閉馬達。
2. Call 維修工程師。

(五) 發電機

1. 巡視發電機機房是否積水，若有積水現象應 Call 水電人員。

二、停電

(一) 研判可能造成電力中斷的原因、請求維修支援、通知主管。應當警覺的徵象包括：

1. 電力不穩
2. 燒焦異味
3. 異常徵象

(二) 緊急處理

1. 關閉電源總開關、遠離助燃物。
2. 先注意環境確認自我安全性再救人。
3. 優先處理體弱、活動不良之病患。
4. 離開危險區後，須查詢受傷程度，儘快送醫治療。

(三) 結束透析的步驟：

1. 拉開窗簾，以緊急照明燈或手電筒增加室內

亮度。

2. 拉出因停電致夾緊的靜脈血液迴路管，以免血液無法趕回體內。
3. 透析機內有備力電池短暫供應。
4. 以T-line為起點逆時針方向徒手搖動透析機幫浦20-30次/min。
5. 機器警報系統呈空狀態，留意血管通路穿刺處。

三、地震後

(一)首先從外觀上確認建築物本身是否有傾斜、倒塌或結構受損，確定安全無虞，方可進入。

(二)各項設備檢視：

1. RO水處理機-是否有管路斷裂、受損或移位情形。(平時即需加強固定增加穩固性)
2. 水塔、供水管路及抽水馬達-水塔是否變形、破裂，管路是否有破裂、脫落情形，而抽水馬達功能，是否能正常運轉送水。
3. 發電機-台電供電是否正常，而自備發電機是否能正常切換，有無移位、傾斜或線路脫落情形，儲油槽油量是否足夠，有無破裂而使油料溢出，如有則需關閉發電機，連絡維修人員處理，並準備足夠之油料。
4. 洗腎機-水路電路有無斷裂、脫落情形，機器功能能否正常運作，連絡維修工程師檢視。
5. 各項急救設備之檢視-如抽痰機、氧氣製造機、監視器及電擊器等功能是否正常。

(三)可能長時間停水時需尋找水源

1. 地下水。
2. 求助政府可送水單位:如自來水公司、消防隊。
3. 民間送水公司。
4. 自行取水。(費時費力)
5. 購買礦泉水。(成本高)

(四)極度缺水緊急應變措施

1. 縮短透析時間-暫時性更改為3—3.5小時。
2. 降低透析液流速-由每分鐘五百毫升降至四百毫升。
3. 暫停重覆使用人工腎臟。
4. 暫停RO系統之夜間逆洗(兩天為限)。
5. 加強檢測RO水導電度。

● 災後的處理原則

1. 清點人數。
2. 設施無法運作：轉介他院。
3. 清點財產損失。

4. 維修:自來水、電力、發電機、洗腎機、RO設備...。

5. 打掃:水災後應加強環境之消毒及清理

6. 檢討缺失分析原因再改善。

7. 理賠保險法律問題。

8. 心理復建

● 結論

災難，嚴格考驗每個洗腎中心醫療團隊的應變能力。在加強本身硬體設備的完善及堅固之外，更應有災難危機處理的計劃；並與附近洗腎中心發展互助關係，和機器維修單位的保持連繫，健全電話連絡系統，預擬水源替代方案，以及確認和病患連絡的管道...等，如此；才能建立一個完善的危機處理機智，即使災害發生也能將傷害降到最低。

瑜珈養生

彩虹瑜珈 劉逢珠

瑜珈是結合「身、心、靈」進入一種「靜」「定」「安詳」與「智慧」的狀態，現代人最缺乏卻也是最迫切需要的，就是身、心、靈三方面的修持，而瑜珈正是能提供我們這些方面鍛鍊與修養的最佳方式。

瑜珈可使人獲得最完整的健康，包括肉體的、心理的、道德的以及性靈的。其好處在於可調整身體不適，改善人體的機能。而學習瑜珈過程中，最大的收穫就在於能使脊椎給予活力、有彈性的改善，而達到身心平衡、長壽養顏的目的。

脊椎是人體的大樑，而脊椎神經又是神經的中樞，也是大腦、小腦、延腦的延續，如果脊椎或脊椎神經有了障礙，人的健康就會受到不同程度的影響，導致五臟六腑的病變。例如：骨刺就是由於脊椎移位、退化、變形等原因，造成椎間板突出的結果。

瑜珈的修行以外修啟發內在，以內修影響外行。起先以Asana(註1)來做肢體的調整，因為肢體的歪斜、長短不一會影響內分泌，內分泌的失調會使神經系統，以及新陳代謝的不順。以外修啟發內在，故也可藉著Asana來薰陶啟發，藉以修心。而學習瑜珈的要領，就在於控制呼吸，能控制呼吸自然就能控制情緒，控制的了情緒，就更能控制自己的心。

氣長命長，氣短命短。古代有術士修吐納法，為修仙的基礎，瑜珈與之比較，有異曲同工之效。瑜珈以練氣為主，拉筋為輔。練習瑜珈時，吸氣後擤氣，使肺活量擴大至最大容量，再以意識導引，使氧氣到達體內各處，可加強細胞新陳代謝，及強化免疫系統。憋氣一會兒後，再慢慢吐出碳酸氣，長久練習，可達到氣長命長的目的。調身之道中提到「病」是氣混亂而引起及氣的暢行運作異常，積滯體內惡毒濁氣無力「釋放」、排出。所以，瑜珈的練氣可以調整人體內的氣使之暢行運作，進而排出人體內積滯的惡毒濁氣，使人不易生病。

一般人總以為身體僵硬(註2)就不能學習瑜珈，但是在現實生活裡，身體僵硬的人，愈能及早發現瑜珈的效果。就肉體方面而言，雖然一天稱為有所進步，卻能讓人確實體會到身體日漸變柔軟的樂趣。瑜珈運動的好處對個人來說：在消極方面可以防止疾病，防止過胖或過瘦以及消除疲勞等。在積極方面可以促進健康，保持青春使人返老還童和延年益壽。在其他心理方面來看，身體愈僵硬的人愈能使心意集中，去除雜念，並以無念的狀態來解除心煩氣燥，這對精神壓力重的現代人而言，是很好的優點。解除精神壓力對於患有身心症、神經症及循環器官、內分泌器官疾病的人，皆有良好的療效。

● 進行瑜珈動作的五大原則：

- 一、不勉強：瑜珈的姿勢只要近似就有效果，在做動作時，不需勉強自己拼命練習以致有痛苦之感，開始時視自己身體的情況而做，日復一日，逐漸加強就可。
- 二、緩慢做動作：讓身體在健康狀況下循序漸進，以緩慢的伸展肌肉來防止肌肉疼痛或骨折等運動傷害的發生。
- 三、配合呼吸做動作：做動作時務必配合呼吸，若閉氣做動作將會不舒服，甚至於因為缺氧致使肌肉僵硬。
- 四、意識集中於主要的部分：把全部的精神集中在主要的部分才能達到真正的效果，例如：胃不好的人就可以把意識集中在胃部的內側，如此可以改善胃部不適的症狀。
- 五、完成姿勢時保持靜止(即大休息)：瑜珈可幫我們大量的排毒。所以完成瑜珈動作時，必須要有一定時間靜止，藉此身心靜止的狀態，把內心的安詳完全表露於外。

因此，練瑜珈對身體的利益，就在於一鬆一緊、一伸一縮、一收一放、一呼一吸當中，使我們的脊椎有彈性、有活力，擁有有彈性、有活力的脊椎，要老也就不容易囉！

在此提供簡易的伸展操與體位法，讓在工作的人們有機會可以舒展身體，讓精神更加喜悅。

● 簡易伸展操：

- 一、雙手從兩側邊吸氣邊舉起至頭的上方合掌，脚尖踮起，讓整個身體向上延伸、伸展。
- 二、亦可在上述動作中加入一些變化，如邊吐氣邊向側邊彎，達到舒展體側的功效。

(一) 頭碰膝式

1. 雙腳併攏，膝蓋打直。
2. 上半身由腰部慢慢的向前彎，慢慢的使頭想要去碰膝蓋。
3. 剛開始練習時，可能連手都無法碰到地，但是要有耐心的練習，慢慢的手掌就能及地，最後也可以達到腹部貼大腿，額頭碰小腿的境界了。

4. 此姿勢的功效在於，可以增加人體的彈性，也可以伸展脊椎，矯正身體的歪斜，並使大量的血液運送至腦部，有益於腦、顏面神經。



(二) 眼鏡蛇式

通常，瑜珈強調左右和上下的平衡，所以做完頭碰膝式之後可以做眼鏡蛇式。

1. 俯臥，全身放鬆，雙手放在胸部旁的地上。
2. 邊吸氣，邊將頭頸盡量向後仰，雙手撐住地上，上半身完全離地，臉朝天花板，若可以請將雙腳併攏，伸展效果更大。
3. 約停留8秒之後，一邊吐氣一邊將身體慢慢的放回地上。
4. 此姿勢的功效可使脊椎有彈性，也有助於治療腰痛。在美下巴、胸部、腹部、腰部、臀部方面也有一定的效果。



註1：Asana 即體位法，在瑜珈中，以肢體做一些舒服動作並在這動作中稍微停留即為體位法。

註2：一般所指的身體僵硬指的是筋骨、肌肉的僵硬，造成僵硬的原因有些是因為運動過少，也有的是因為運動不當所致。

舉凡腎臟之醫護專論、研究原著、行政專案、個案報告及護理新知等稿件，都是臺灣腎臟護理學會雜誌的最愛，歡迎踴躍投稿，投稿簡則相關資料請至學會網站 www.tnna.org.tw 下載或電洽學會索取。

電話：(02) 25651910 或 25651932

臺灣腎臟護理學會