



# 臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：鄒海月      總編輯：梁嘉文      主編：王媛嫻      秘書：何慈雯、郭承興  
 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

## 會務動態



### 理事長的話

鄒海月

各位會員，大家平安！

今年的會員代表大會將於十二月十八日舉行，希望能在年終歲末前大家共聚一堂，除了向各位會員們報告學會一年來的工作成果，同時也將提出下年度工作計劃，歡迎各位踴躍參加，一起集思廣議，為學會的發展提供高見。

今年九十四年度在全體理監事及各委員會委員合作下，學會依計畫執行各項業務，各位將從各委員會的工作報告中瞭解學會推展各項會務的成果，在此要竭誠感謝全體理監事及委員們辛苦地付出及全體會員對學會的支持。在學會與其他專業團體的合作方面，本人代表學會接受台灣腎臟醫學會邀請，參與國民健康局推展的「腎臟保健推廣機構設置與輔導計劃」工作小組及擔任「腎臟病防治委員會」委員，持續參加相關作業討論及「腎臟保健推廣機構」之訪查工作，提供護理專業意見及爭取護理人員的權益。另品管委員會亦參考醫策會資料，研彙透析護理評鑑項目及標準，提供台灣腎臟醫學會制定評鑑標準。此外，今年五月由台灣護理學會主辦之國際護士大會（ICN），學會除了捐款贊助外，也積極配合參與「護理專業團體」之展出，並提供學會簡介宣傳單、雜誌及紀念品，有助於讓國際友人及國內其他護理專業認識本學會，以建立交流合作之機會。另學會也連續四年榮獲內政部「全國性社會團體工作評鑑」評定為「甲等團體」，這些都是大家努力的成果，讓學會獲得更多的支持與肯定，這也是今後學會繼續進步的最大原動力。

展望未來，在健保制度的衝擊下，醫療環境仍將面臨艱鉅的挑戰，如何提升專業護理的素養、重塑新時代護理形象，仍有待大家共同的努力！期待大家積極參與學會的活動，共同為學會的發展貢獻心力！

## 交流小站

秘書處

一、感謝：

1. 台灣費森尤斯醫藥股份有限公司贊助腎臟護理行政研習會暨第三屆第三次會員代表大會壹萬元整。
2. 台灣費森尤斯醫藥股份有限公司贊助貳萬元整。
3. 昌隆科技股份有限公司贊助壹萬肆仟參佰壹拾伍元整。
4. 世傳股份有限公司贊助 10000 元整。
5. 台灣省護理師護士公會贊助 1000 元整。
6. 馮英鳳贊助壹仟零伍拾元整。
7. 郭美純贊助陸佰元整。

## 各委員會訊息

### 資訊會訊委員會

- 一、會訊明年將轉為電子報型態發行，請各位會員盡快申請電子信箱，以便日後收發電子報。
- 二、下年度會訊縮版，相關文章將在網站繼續提供服務，會訊僅保留文章介紹。
- 三、新網站已經完工，網址：<http://tnna.itake.com.tw/> 請各位會員多加利用，相關功能在會訊第三頁有做相關介紹。
- 四、繼 8 月會訊介紹「如何使用 skype—安裝篇」後，本期會訊將持續介紹「如何使用 skype2—使用篇」。

### 學術委員會

- 一、本會將於 12 月舉辦「腎臟護理行政研習會暨第三屆第三次會員代表大會」，紙張公文已於近日寄出，請欲報名參加之學員也可線上進行報名。

★上課場次：

12/18（只辦一場）—台北馬偕醫院 9 樓大禮堂

★報名費：

- (1) 會員—600 元（須已繳交今年度常年會費者，才能享有會員價）
- (2) 非會員/非活動會員—1200 元

透析品質的良窳，攸關腎友之存活率，其相關因素甚多，唯有充份的營養基礎下，才能達到真正的適量透析，本期透析病患的營養評估，裨助於臨床上之運用。處於多元的世代，如何提升優秀之透析護理人員，學會除了提供專業領域的學習外，更規劃一系列 E 化資訊傳遞的相關文章，希望能借由雙向互動的回饋增進同儕共同成長，各位會員別忘了撥冗到我們的網站瞧瞧喔。



## 成人透析病患的營養評估

台中榮民總醫院 陳昭秀營養師

很多的研究發現，透析病患的營養狀況和死亡率是息息相關的。我們可以經由適當的營養評估來了解病患的營養狀況，早期發現營養不良的現象，早期著手改善。

### 營養評估

透析病患的營養狀況應該是綜合多種、互補且有效率的評估，而非以單一次的測量法就可決定的。一般而言，營養狀況可以經由體位測量、生化方法、臨床檢查、攝食狀況四種方法作綜合性的評估。

#### 一、體位測量：

體位測量可以提供身體組成的半定量(semi-quantitative)估計，特別是骨骼、肌肉及脂肪三部分，而獲得營養狀況的資訊。最簡單且方便的體位測量就是測量身高、體重(包括透析前及透析後的體重)，並可以經由身高體重來計算身體質量指數(body mass index; BMI)、理想體重的百分比(percent idea body weight)及觀察體重的變化。根據衛生署公佈國人身體質量指數的定義以 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 為正常體重範圍，超過或不足時，需注意是否有營養方面的問題。至於在體重的變化的部分，我們可以觀察透析前後的體重變化，希望兩次透析間之體重增加能控制在5-6%，來達到良好的水分控制；也可以長期觀察病患乾體重的變化，以了解病患是否有營養不良的傾向，如果1個月內乾體重減輕超過5%以上、3個月內減輕超過7.5%、或6個月內減輕超過10%，即表示有嚴重的營養不良。需注意的是，身高會隨年齡而減少，尤其是透析患者容易罹患有骨骼方面的疾病，因此身高應該每年都要再次測量。除此之外，體位測量的評估項目還包括：骨架的大小、皮層厚度、及上臂肌圍、肌肉面積，以評估體脂肪、肌肉量的多寡。

由於不同的測量方法可以提供不同的身體組成的資訊，因此最好能每一項都測量，特別是一系列的長期評估，更可以了解病患長期蛋白質-能量(protein-energy)攝取是否足夠。同時，在測量時需要經由受過訓練的人員來測量，並注意使用適當的工具及方法的正確性，才能得到正確的資料。

#### 二、生化方法：

##### (1) 血清白蛋白 (serum albumin)

白蛋白常常被用來當作是腎臟病患的營養指標，是預測死亡率的良好指標，當白蛋白低於4.0g/dl，死亡率即隨之上升，且其數值越低，死亡率增加越明顯，因此以白蛋白大於等於4.0g/dl為治療的目標；一般而言，白蛋白低下，表示蛋白質-能量營養不良，然而，當處於急性或慢性發炎的狀況下，白蛋白的數值並不能代表病患的營養狀況。由於白蛋白會受到發炎、身體水分的多寡、從腹膜透析或尿液中流失、和酸血症的影響，因此，低白蛋白血症的患者不一定是營養不良。

##### (2) 血清前白蛋白 (serum prealbumin)

也是預測死亡率的良好指標。當前白蛋白低於30mg/dl時，即表示營養不良，其死亡率也隨之增加，因此可以被拿來當作是治療的目標。同樣的，在發炎的情況下，前白蛋白也不能當作是營養狀態的指標。雖然前白蛋白的半衰期比白蛋白短，但是當腎臟衰竭時，前白蛋白的數值會增加，因此，並沒有足夠的證據說明前白蛋白比白蛋白為更佳營養指標。

##### (3) 血清肌酸酐和肌酸酐指數 (Serum Creatinine 和 Creatinine index)

肌酸酐和肌酸酐指數是反應膳食中肌酸酐的含量，加上內生性的肌酸酐，減去從尿液、透析液中流失及內生性降解的肌酸酐。長期透析且腎餘功能很低的患者，其肌酸酐低下，即表示有肌肉耗損及蛋白質攝取不足的情形。

##### (4) 血清膽固醇 (serum cholesterol)

膽固醇和死亡率是成U型的關係。膽固醇低下會增加死亡率，低膽固醇血症可能和慢性蛋白質-熱量缺乏及發炎反應有關，當膽固醇低於150-180 mg/dl表示可能有營養缺乏的情況。相反的，膽固醇太高也會增加死亡率，有實驗指出，腹膜透析患者其膽固醇大於250mg/dl會增加死亡率。

##### (5) Protein Equivalent of Total Nitrogen Appearance (PNA)

在臨床上，主要是用來測量身體處於平衡狀態(steady state)的病患之每日蛋白質攝取量，希望病患的PNA至少能達到0.8 g/Kg/day。但是其使用限制如下：

《請接下頁》



1. 只適用病患處於氮平衡的狀態時。
2. 尿液尿素氮會隨每日蛋白質攝取量不同而改變，因此，只單一次的測量 PNA 可能無法反應經常性蛋白質攝取量。
3. 蛋白質攝取太多或太少，會影響其數值。
4. 對肥胖、營養不良、水腫患者，會有誤差，因此須用調整體重來計算比較適合。

### 三、臨床檢查

評估可能因營養素缺乏或過多所產生的生理狀況，如：傷口不易癒合、頭髮日漸稀少等。

### 四、攝食狀況

長期透析的病患常常有蛋白質及熱量攝取不足的情形，可以經由飲食記錄及面談評估攝食情形來了解病患的飲食狀況。評估的內容包括：各種營養素是否攝取適當，一般而言，希望病患至少要攝取建議量的 80%；除此之外，也要了解病患的飲食型態及喜好、病患的食慾、咀嚼及吞嚥的能力、是否可以經口進食、是否有補充營養劑或健康食品等。

### 五、主觀整體營養評估(subjective Global Nutritional assessment, SGA)

SGA 是一種經濟、快速的評估方法，雖然是主觀的判斷，但是結果卻具有正確性及再現性；其內容包括：生活史和生理狀況。生活史又分成體重變化、飲食變化、腸胃現象、平常日常生活能力、疾病和它對營養需要的關係等五個評估項目；生理狀況又分成皮下脂肪喪失、肌肉耗竭、腳踝水腫、腹水等四個評估項目，每個評估項目都分成 1-7 不同的等級，最後再給予整體的評估等級，而整體的評估等級只分成 3 個等級，分別為營養良好、中等營養不良、嚴重營養不良。此方法的缺點是無法測量體蛋白的多寡。

病患在開始透析的一個月內，即應做營養評估，之後每隔一段時間需要再次的評估，根據 DOQI 指標建議每一位透析病患應該每月測量一次白蛋白、平常體重的百分率及 nPNA，每四個月測量一次理想體重的百分率，每六個月測量一次 SGA 及飲食情況；其他的項目視病患需求而定。

### 營養需求

在綜合性的營養評估之後，就可以依據評估的結果，給予適當的營養指導及支持。

#### 在蛋白質建議量方面：

於一般時期，血液透析的病患的每日蛋白質攝取建議量為 1.2-1.4g/Kg，且一半以上為高生理價的蛋白質；而腹膜透析的病患則為 1.2-1.5g/Kg，因為腹膜透析所流失的蛋白質較多，且同樣需要一半以上為高生理價的蛋白質。當處於急性發病期所需的蛋白質則須更多。

#### 在熱量建議量方面：

於一般時期，血液透析的病患的建議量為基礎代謝率(BEE)×活動因子(1.2-1.3)×壓力因子、或者用 30-35Cal/Kg，而腹膜透析的病患則為 25-35Cal/Kg，

因為要扣除腹膜吸收透析液中醣份的熱量。當處於急性發病期所需的熱量則須更多。

無論是蛋白質或是熱量的給與皆和體重的多寡有關，一般而言是使用非水腫狀態的調整體重(edema-free Adjustment Body Wt)來計算，公式如下：**(乾體重-理想體重)×0.25+理想體重**，當乾體重低於 90% 或高於 115% 時即使用此公式。

#### 使用調整體重來計算的理由是：

體重過重的病患因為脂肪組織比例上較高，而且屬於惰性組織，所需要的熱量是較少的，如果使用實際體重時往往會高估。相反的，體重過輕的病患因為瘦肉組織比例上較高，而且屬於活性組織，所需要的熱量是較多的，如果使用實際體重時往往會低估；如果使用調整體重可提供額外的營養素讓身體復原。要注意的是：使用調整體重是做為最初飲食處方的依據，之後的飲食處方仍須看飲食介入後的反應再做調整之。

積極的營養指導、營養諮詢和追蹤營養計劃很重要。應在開始透析時至多一個月內開始積極的介入，並依病患的治療狀況時常的調整，除此之外，也要了解病患的教育水準、活動能力、營養衛教接受的程度、執行的技能、社交情形，給與病患更適當的營養建議。當病患攝食不足、營養不良或者生病時，更需要頻繁的營養諮詢和追蹤。

### 《參考資料》

- National Kidney Foundation. (2000). Clinical Practice Guidelines for nutrition of chronic renal failure. *American Journal of kidney disease*, 35(suppl 2), 17-54.
- Wiggins KL. (2002). *Guidelines for Nutrition Care of Renal Patients*. 3ed. Illinois, Chicago: American Dietetic Association.
- Wiggins KL and Harvey KS. (2002). A review of Guidelines for Nutrition Care of Renal Patients. *Journal of Renal Nutrition*. 12(3), 190-196.
- Laura T. (2004). Nutritional Assessment and Support of Kidney Transplant Recipients. *Journal of Infusion Nursing*. 27(1),45-51

### 學會新網站使用方法



#### 一、新網站「加入會員」功能如下：

點選網站右方「會員專區」方塊→網站畫面右方的「會員專屬功能」下方，請點選「加入會員」→接下來請詳填個人入會資料，完畢請點選下方「送出資料」即可。

#### 二、新網站「研習會」報名功能如下：

點選「研習會」→點選欲參加場次→點選表格右方「研習會報名」→接下來請詳填報名資料，完畢請點選下方「送出資料」即可。

三、因新網站的研習會報名及會員專區功能尚未建構完成，所以若有研習會報名及加入會員和會員相關功能查詢的需求，仍以學會原網站為主。



## 現代理財的基本四步驟

南山人壽 馮振宏經理

王永慶說：你賺的一塊錢，不是你的一塊錢；你存的一塊錢，才是你的一塊錢。以目前銀行定存利率及通貨膨脹率相抵之下來看，你存的一塊錢，將來不值一塊錢了！基於此趨勢，我們不得不把理財這個功課好好的研究一番不可了，不然生活費、教育費、購屋費…等等開銷，必定讓我們未來的退休生活難以想像！

**僅以簡單的理財基本四步驟提供參考：**

**存錢→資產配置→短中長期規劃→嚴守投資原則。**

根據巴比倫出土的陶磚土記載，巴比倫最有錢的人叫做阿卡德，很多人羨慕他的富有，因此向他請教致富之道。阿卡德原來是在擔任雕刻陶磚的工作，有一天，有一位有錢人歐格尼斯來向他訂購一塊刻有法律條文的陶磚，阿卡德說，他願意漏夜雕刻，到天亮時就可以完成，但是唯一的條件是歐格尼斯要告訴他致富的秘訣。歐格尼斯同意這個條件，因此到天亮時，阿卡德完成了陶磚的雕刻工作，歐格尼斯實踐了他的諾言，他告訴阿卡德：「致富的秘訣是：你賺的錢中有一部份要存下來。」「財富就像樹一樣，從一粒微小的種籽開始成長，第一筆你存下來的錢就是你財富成長的種籽，不管你賺多麼少，你一定要存下十分之一。」

一年後，當歐格尼斯再來的時候，他問阿卡德是否有照他的話去做，把賺來的錢省下十分之一。阿卡德很驕傲的回答，他確實照他的方法作了，歐格尼斯就問：「那存下來的錢，你如何使用呢？」阿卡德說：「我把它給了磚匠阿盧瑪，因為他要旅行到遠地買回菲利人稀有的珠寶，當他回來的時候，我們將把這些珠寶賣很高的價格，然後平分這些錢。」歐格尼斯責罵說：「只有傻子才會這麼做，為什麼買珠寶要信任磚匠的話呢？你的存款已經泡湯了！年輕人，你把財富的樹連根都拔掉了，下次你買珠寶應該去請教珠寶商，買羊毛去請教羊毛商，別和外行人做生意！」就如同歐格尼斯所說，磚匠阿魯瑪被菲利人騙了，買回來的是不值錢的玻璃，只是看起來像珠寶的東西而已。阿卡德再次下定決心存下所賺的錢的十分之一，當第二年，歐格尼斯再來的時候，他又詢問阿卡德錢存的如何？阿卡德回答：「我把存下來的錢借給了鐵匠去買青銅原料，然後他每四個月付我一次租金。」歐格尼斯說：「很好，那麼你如何使用賺來的租金呢？」，阿卡德說：「我把賺來的租金拿來吃一頓豐富大餐，並買一件漂亮的衣服，我還計劃買一頭驢子來騎。」歐格尼斯笑了，他說：「你把存下的錢所衍生的子息吃掉了，你如何期望他們以及他們的子孫能

再為你工作，賺更多的錢？當你賺到足夠的財富時，你才能盡情享用而無後顧之憂。」

又過了二年，歐格尼斯問阿卡德：「你是否達到夢想中的財富？」阿卡德說：「還沒有，但是我已存下了一些錢，然後錢滾錢，錢又滾錢。」阿格尼斯又問：「那你是否還向磚匠請教事情？」阿卡德說：「有關造磚的工作請教他們能得到很好的建議。」，歐格尼斯說：「你已學會了致富的秘訣。首先你學會了從賺來的錢省下錢，其次你學會了向內行的人請教意見，最後你學會了如何讓錢為你工作，使錢賺錢。你已學會如何獲得財富，保持財富，運用財富。」

早在八千年前的巴比倫人就指出：

**成功的人**——都是善於管理、維護、運用創造財富。

**致富之道**——在於聽取專業的意見，並且終生奉行不渝。這則古老的智慧當中，蘊含著金錢的五大金科定律：

**第一定律：**金錢是慢慢流向那些願意儲蓄的人。每月至少存入十分之一的錢，久而久之可以累積成一筆可觀的資產。

**第二定律：**金錢願意為懂得運用它的人工作。那些願意打開心胸，聽取專業的意見，將金錢在穩當的生利投資上，讓錢滾錢，利滾利，將會源源不斷創造財富

**第三定律：**金錢會留在懂得保護它的的人身邊。重視時間報酬的意義，耐心謹慎的維護它的財富，讓它持續增值，而不貪圖暴利。

**第四定律：**金錢會從那些不懂得管理的人身邊溜走。對於擁有金錢而不善經營的人，一眼望去，四處都有投資獲利的機會，事實上卻處處隱藏陷阱，由於錯誤的判斷，它們常會損失金錢。

**第五定律：**金錢會從那些渴望獲得暴利的人身邊溜走。金錢的投資報酬有一定的回收，渴望投資獲得暴利的人常被愚弄，因而失去金錢。缺乏經驗或外行，是造成投資損失的最主要原因。

**所以富翁的誕生：**

**第一步是從存錢開始→節流。**

但存錢是知易行難，存錢的過程是天人交戰，因為趨樂避苦是人類的通性，存錢在某些時候必須克服人性的弱點。存錢與消費最大的不同，在於你所存的每一塊錢可以幫你賺更多的錢，每存一元，就使你與富翁的距離縮短一步。但你在成為富翁前，所消費的每一塊錢卻是與目標背道而馳的。單身貴族存錢容易，但要養家的雙薪家庭並不容易擠出錢來存。存錢與否，不在於你賺多少錢，而是你的決心有多少。

**第二步是做好資產配置→開源。**

將您存下來的資金做好適當的資產配置，資產配置需將風險規劃同步進行，風險包含生命風險及財產風險兩部分。首先將一部分資金拿來將萬一。

一、因病或意外而喪失工作能力收入中斷致家庭經濟結構產生的衝擊。

《請接下頁》



二、因病或意外致生命結束，對家人後續生活的安排等等的風險，用最省的保費買一分量身訂做的保單，把風險轉嫁給保險公司。再將剩餘的資金依據個人的投資風險屬性，選擇適當的投資工具做好資產配置。

積極型屬性的人→積極工具 50% 穩健工具 30%

保守工具 20%

穩健型屬性的人→積極工具 20% 穩健工具 50%

保守工具 30%

保守型屬性的人→積極工具 10% 穩健工具 30%

保守工具 60%

※積極投資工具：股票、外匯、選擇權、期貨……等

※穩健投資工具：基金、投資型保險、不動產……等

※保守投資工具：定存、債券、分紅保單……等

### 第三步是做好短中長期規劃：

將資金分 10 年內、10~20 年及 20 年以後要用的預算，編列出來！再配合適當的投資工具來理財，千萬不能將未來 10~20 年要用的資金提前拿來 10 年內運用！

### 第四步是嚴守投資原則：

一、為自己所選擇的投資設定停利及停損點，不要貪也不要捨不得！

二、不要忽略複利的魔力，所有的投資都一定要加上一定的時間才能產生複利的效果，才真正的讓你存下來的錢及產生的利息為你工作！

### 堅守上述理財四步驟之外別忘了：

多學習→別放過任何理財課程。

多閱讀→借助別人的經驗，減少失敗因子。

多請益→接近善於理財穩健且成功的人。

多上網→瀏覽理財網站，吸收最新資訊。

**記得今日不理財，明日財將不理你！**



## 如何使用 Skype2~使用篇

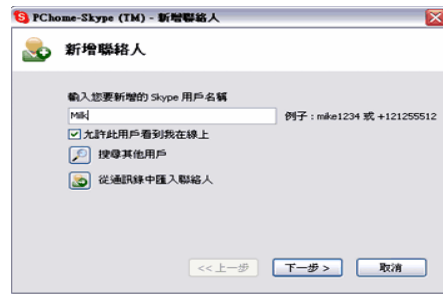
腎臟護理學會  
資訊會訊委員會整理

### 一、如何新增 skype 聯絡人

步驟一：選擇上方工具選單”新增聯絡人”



步驟二：跳出新增聯絡人視窗，填入欲加入的新增聯絡人帳號，按”下一步”。



步驟三：加入使用者後，將會出現授權頁，可選擇希望表現的狀態，並按下確定鍵即完成。



### 二、如何撥打 skype to skype

步驟一：點選聯絡人，並點選下方綠色通話鍵即可撥給對方。



步驟二：在得到回應前，會顯示”鈴響中”的狀態

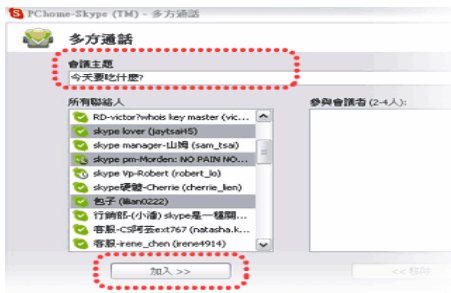


### 三、如何建立多方通話

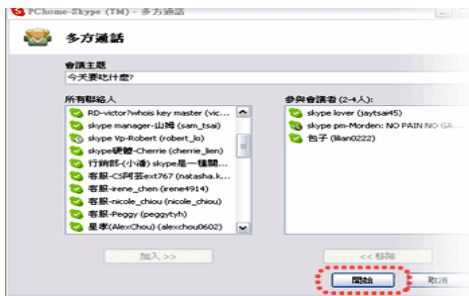
步驟一：選擇上方工具選單”多方通話”



**步驟二：**開始多方通話視窗後，可輸入通話主題，並選取參與通話的聯絡人。



**步驟三：**選擇完畢後，點選開始，即可進行多方對話。



#### 四、如何使用聊天室

**步驟一：**點選你要聊天的聯絡人，並選擇上方工具選單”即時訊息”



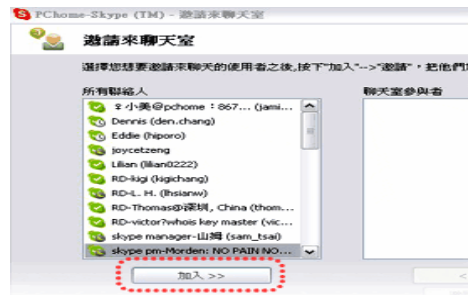
**步驟二：**開始進行文字傳訊視窗，請在下方輸入文字訊息。



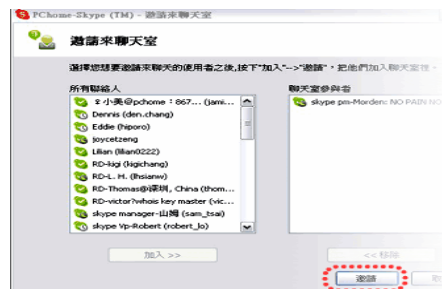
**步驟三：**聊天時，可以點選上方”邀請鍵”或右下方”邀請其他使用者鈕”，邀請他人進入聊天室。



**步驟四：**出現聊天室邀請視窗，可點選要邀請的對象進入聊天室。



**步驟五：**選擇聯絡人之後，按邀請進入聊天室。



**步驟六：**其他使用者進入聊天室之後，可以在旁邊的選單顯示使用者資訊。



**步驟七：**點選上方”離開鍵”，離開聊天室。

