



臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：鄒海月 總編輯：梁嘉文 主編：吳淑榕 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：tnna.roc@msa.hinet.net tnnanew@ms51.hinet.net

會務動態



理事長的話

鄒海月

各位會員，大家平安！

提升腎臟透析病患照護品質是本會最重要的工作目標，此次學會接受腎臟醫學會邀請參與全省透析院所評鑑工作，首先品管委員會陳淑娟主委及全體委員們經多次的討論，協助建立了透析護理照護的評量標準，配合衛生署醫院評鑑的精神，強調「以病人為中心」，著重在病人照護的過程及照護結果的評核。其次為了建立全體參與評鑑委員的共識，所有護理委員除了主動參加腎臟醫學會辦理的分區說明會外，本會也在北、中、南三區分別辦理護理委員的共識討論會，最後全體護理委員又參加腎臟醫學會舉辦的全體評鑑委員的共識會，經過多次的討論及共識是希望能確實達到評鑑的目的。

此次本會所有參與透析評鑑的護理委員，將善盡評鑑委員宣導、評量、諮詢及輔導的職責，秉持客觀公正原則完成評鑑的任務，相信本會此次參與腎臟醫學會舉辦的透析院所評鑑，將有助於提升透析病患照護品質，也希望藉此建立兩會的合作模式，共同為提升腎臟病患的醫療服務而努力！

透析院所實地訪查的作業實施在即，本會各護理委員將分別參加全國 468 家透析院所共 172 人次的訪評工作，本人在此謹代表學會向各位評量護理委員致上最高的敬意及謝意！最後祝福大家

工作順利！萬事如意！

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貳萬元整。
2. 秦健民贊助壹仟元整。
3. 郭美純贊助參佰元整。

各委員會訊息

雜誌委員會

- 一、「臺灣腎臟護理學會雜誌」出刊時間暫定為每年之六月及十二月。
- 二、學會雜誌不採預訂方式，雜誌出刊會在學會網站最新消息區登出刊通知，請有需要者採劃撥方式購買。

資訊會訊委員會

- 一、會訊今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，本期會訊並有製作申請免費電子信箱教學。
- 二、新網站已經完工，網址：<http://tnna.itake.com.tw/> 請各位會員多加利用。
- 三、本期會訊新增漫畫專欄「大腸菌日記簿」。

學術委員會

- 一、本會將於 9 月舉辦「血液透析病患臨床護理問題之探討(1)-失眠、皮膚搔癢」研習會，屆時請欲報名參加之學員留意發文資訊。

隨著健保財政的緊縮，給付的下降，但我們仍堅持最高品質的透析治療及評鑑規範，在此要為所有透析界的醫護人員致最高的敬意，大家辛苦了。在本期會訊中，除了常規的研習會公告，我們提供一篇透析患者常見的護理問題—搔癢，希望對大家的臨床工作有所幫忙。另外一篇幽默風趣的病患心聲，作者以漫畫方式呈現 24 歲花樣年華，即面對長期透析的衝擊，到適應的過程，醫護同仁扮演很重要的角色與功能，提供醫護同仁肯定與省思，我們永遠都是透析患者最好的朋友。



戰勝乾性皮膚

澄清綜合醫院中港院區腎臟科 高清添醫師

搔癢症 (Itchy Skin)

很多透析治療患者都有皮膚癢的經驗，根據研究顯示，搔癢症在透析患者中之盛行率為50至80%，搔癢症之盛行率在血液透析與腹膜透析患者之間並無明顯差別。

透析患者的搔癢症，可能是持續性的，也可能是陣發性的；可能是全身性的，也可能是局部性的，好發於背部與上、下肢。

造成搔癢症的確實原因與機轉目前還不是十分了解，可能是多種因素造成的。根據研究顯示，造成透析患者搔癢症的原因，可能為：

1. 殘餘腎功能下降。
2. 致癢素(pruritogens)：充分透析可以移除致癢素而減緩搔癢。
3. 電解質、維生素代謝異常：包括高磷血症、高鈣血症、高鎂血症與維他命A過高。
4. 皮膚乾燥。
5. 血中副甲狀腺素(PTH)過高。
6. 血液透析過程的刺激。
7. 肥大細胞增生而使組織胺製造增加。
8. 皮膚pH值過高：尿毒抑制皮膚細胞對酸的分泌，而使皮膚之pH值比一般人高，以致皮膚容易感染細菌或黴菌而導致搔癢。
9. 年齡：透析患者搔癢症年紀通常比較大，可能與其接受透析時間較久，發生率增加與其皮膚較易乾燥有關。
10. 多發性神經病變。
11. 藥物副作用。
12. 其他器官系統疾病。

其中以透析治療無法完全清除高血磷與其他毒素應該是最主要的原因。皮膚乾燥也是透析患者非常常見的問題，本文就這兩個問題來進行簡單的討論。

首先先討論乾性皮膚問題與衛教注意事項：

乾性皮膚 (Dry Skin)

會造成乾性皮膚的原因很多，在透析患者與老年人方面可能是由於汗腺和皮脂腺的改變而造成。另外，營養不良、長期臥床、有血液及內分泌疾病的病人也會有後天性乾性皮膚出現。

以生理病理學的角度來看，皮膚最表面的角質層，通常含有20%左右的水份，當水份減少時，皮膚則不再嬌嫩，整體看來也變得乾糙。水份降低到10%以下時，就是所謂的乾性皮膚。此時，除了皮膚變的乾燥、粗糙與暗沉外，肌膚的張力與光澤也會消失，角質也容易剝落。

此外，皮膚缺乏水分及油脂保護時，也容易使皮膚出現過敏、紅疹、斑點與皮膚癢等情況。

所以，最好保持皮膚的含水量維持在15%至20%之間與維持皮膚表面自然油層。

總之，解決皮膚乾燥問題可能對減少透析患者搔癢症會有所幫助。

洗澡與乾性皮膚 (Bathing and Dry Skin)

以下幾點關於洗澡的建議對於透析患者應該會有所幫助：

1. 透析患者必須每天洗澡，不管盆浴或淋浴都必須將皮膚上的刺激物清除乾淨。
2. 避免過熱的盆浴，這樣的洗澡方式會讓皮膚更乾燥；因為熱水和肥皂會減少皮膚表面的自然油層。
3. 為了緩解皮膚癢，可以在洗澡時加入幾瓢的玉米澱粉、發酵蘇打粉或燕麥片到澡盆中。也可以試試Aveeno巴恩治療浴油(Aveeno Bath)，這種浴油成分包含膠質燕麥、液體石蠟或礦物油與向日葵種子油，其作用是提供油脂在皮膚的表面以防止水分蒸發而減少皮膚乾澀。
4. 敏感性皮膚應使用保濕性乳霜香皂，如：Dove soap。乳霜香皂可以幫助皮膚保留住水分以利皮膚恢復平滑性、柔軟性與靈活性。
5. 在盆浴或淋浴後，趁皮膚仍處於濕潤狀態時，馬上塗上不含任何香料的外用藥劑(lotion)或沐浴霜(cream)。

《請接下頁》

6. 保濕劑(moisturizer)含高水分能讓皮膚感覺涼爽與舒適。
7. 也可以試試不含維他命E、不含綿羊油或蘆薈的外用藥劑，如：Cetaphil, Neutrogena Norwegian Formula, Lubriderm, Nutraderm, or Prevox lotions。因為前述的添加劑只會更加刺激皮膚而已。
8. 在沐浴使用沐浴霜後或使用保濕劑、外用藥劑時，應該輕拍皮膚而不是摩擦皮膚。

更多舒緩措施 (More Relief)

以下建議可以讓透析患者搔癢症的緩解得到更多幫助：

1. 在皮膚搔癢處做冷敷來取代抓癢。
2. 要時常修剪指甲，並試著在睡覺時穿戴手套。
3. 儘量穿著棉質衣物，因為棉質衣物對於皮膚的刺激比其他纖維來的小。
4. 嘗試使用嬰兒專用或無添加香精的洗衣劑。
5. 留心在有興趣的嗜好上，這樣會分散對皮膚癢的注意力。
6. 白天多從事固定的運動或活動，這樣會讓體力比較疲累，可以在晚上得到較好的睡眠。
7. 使用碳酸鋅外用藥劑(Calamine或Sinbabylotion)可能對皮膚具有涼爽和舒緩的效果。但是，千萬不要塗抹在乾性皮膚上，因為這樣會使得問題變的更加嚴重。
8. 可以在家裡使用潮濕器(humidifier)，尤其是在乾冷的冬季時節。

再來討論高血磷的衛教注意事項：

磷與皮膚 (Phosphorus and Skin)

透析患者搔癢症通常會在血磷值升高時而加重，所以要注意透析患者每個月的檢驗報告。如果透析病患的血磷值大於5.5 mg/dL，就要考慮飲食衛教與改變透析患者的飲食習慣。如果透析患者在吃東西時很難記得搭配吃磷結合劑或鈣片的話，以下的方法可以幫忙他們：

1. 請透析患者的朋友或家屬來提醒他們。
2. 將磷結合劑或鈣片放在廚房或餐廳的餐桌上。
3. 使用彩色的便條紙，紙上寫下“記得吃磷結合劑或鈣片”。並將便條紙黏貼或懸掛於廚房的廚櫃或冰箱上。
4. 當透析患者外出吃外食時，放一些磷結合劑或鈣片在他們的口袋或錢包內。

結論

良好的基本皮膚照護，包括每天的清潔及濕潤，可能對乾性皮膚或皮膚搔癢有舒緩的作用。透析患者也可以藉由詢問醫師或藥師有關皮膚照護相關產品的使用方式，以達到對乾性及搔癢皮膚照護的最佳方式。

95年度 研習會計劃



★血液透析病患臨床護理問題之探討(1)-失眠、皮膚搔癢—半天

南(9/03)—高雄榮總 醫療大樓 第一會議室

北(9/10)—國防醫學中心 致德堂

中(9/24)—台中榮總 醫研大樓 第一會場

★CAPD 護理—10月，因透析院所評鑑延至10月舉辦

北(10月)—台大醫院 舊院區 第七講堂

★護理品管研習會—時間未定

辦北、中、南三場

★腎臟護理實證研究計劃發表會—12月

北區—與會員代表大會合辦

★行政研習會—因要辦理第四屆理、監事選舉，故停辦一次

註：上課時間可能會因場地租借及講師聯繫後而有所變動，一切以實際發文為主，但原則上以上述時間為第一選擇。

各位透析護理伙伴們大家好：

因為您積極的投入與參與，病患們才能受到安全與貼心的照護，在此向您致上十二萬分的謝意！

95年度透析評鑑實地訪查作業已陸續展開，各院所若對本學會有所建議，以及在未來有需本學會協助的地方，歡迎向學會提出。

若您樂向透析護理伙伴們分享貴院評鑑的成果，請向貴院護理評委提出，請其將資料帶回學會參研，若是有關此次評鑑心得感想，也歡迎您投稿學會會訊，謝謝您!!

