



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：周學智 總編輯：方秀惠 主編：俞靜儀 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！

2018 年衛生福利部訂病人安全週日期為 10 月 14 日至 20 日，今年宣導的主軸為「醫病溝通」，期待結合中央及民間的資源力量，讓提供醫療單位能與就醫民眾間，建立充分溝通的交流平台與彼此間相互尊重合作的夥伴關係，共同建構安全就醫環境，本會品管評鑑委員會制定與修訂透析護理技術標準及透析病人安全相關作業規範，CKD 臨床照護委員會也制定了照護手冊及工作手冊，置放學會網站中，供各位會員們可以自行上網參閱取用，提供臨床照護時有準則可供依循。也期待各位會員們有任何需要亦可隨時提出，學會各委員會將納入討論。訂定與修訂透析護理相關準則及配合相關機構執行腎臟護理訪評作業，是學會任務發展之一，發展腎臟護理專業，提升腎臟護理服務品質，是學會設立的宗旨之一，我們一起致力於提升腎臟照護品質，維護病人就醫安全。

今年 10 月 7 日於高雄榮總舉辦腎臟護理行政主管研習會，謝謝會員委員會及學術委員會，這幾年來持續辦理護理行政主管研習會並規畫課程內容，與會護理主管們經由專家演講更多了解臨床照護新知，會中清芬護理長也分享了單位接受 ACHSi 澳洲國際醫療認證的甘苦談，最後就排班等臨床常遇到的議題，大家熱烈討論分享經驗，會後彼此甚至留下聯絡資訊，持續互相打氣支持，一起攜手繼續前行！

2019年1月6日「病人自主權利法」將正式施行，透過此法案，讓意願人在意識清楚狀態下，可以「預立醫療決定」，讓自己可以選擇未來的醫療模式，讓人生可以依自己的意願走完最後一程。學會過往除了透過研習會，也透過會訊等文字方式，持續關注此議題，期待身為醫療團隊一員的我們，從病人生理、心理、靈性與社會等全人觀點，共同協助病人及家屬做出最適合的治療抉擇，協助家人陪伴病人生命的最後一里路安然離世。

今年台灣雖然有幸閃過了多個颱風，但因地球暖化帶來氣候變遷的災損仍不容小覷，身為地球一份子，我們都可以一起由自身做起，出門多帶雙筷子、多備個杯子，多走路少開車，既可健身又能減碳，共創雙贏。最近天氣已逐漸轉涼，提醒大家出門時別忘了多帶件衣服，也要記得去打流感疫苗，給自己的健康多一份保護，最後祝福大家天天平安喜樂！

理事長 周學智 敬上

感謝

百特醫療（股）公司 贊助
5 萬元整



主編的話

俞靜儀

現狀醫療環境醫護人員是長期處於高風險、高壓力的職場，醫病緊繃事件因此頻傳。醫學研究指出，長期承受壓力易造成神經及免疫的永久傷害，其包括行為、思考、記憶等影響，故適時紓壓及獲取正能量，在職場上培養正向因應態度是必需的。醫護人員安排旅遊紓壓或實現不同的工作領域—義診也為常見，本期作者，跨出人生第一步，通往幸福的無邊城邑，讓自己見識不一樣的醫療環境及不同就醫文化；只有大海知道—蘭嶼之旅，放下工作束縛，有日出、日落、星空、彩霞伴隨著，釋放壓力方式不同，期許轉換心情，重新再出發。

為自己打一劑強心針

高雄長庚醫院 血液透析室

江文秀 治療師



你正通往幸福的無邊城邑嗎？今天笑了嗎？肩頸痠痛吧..人生不如意十之八九，就怕被壞心情、壞情緒、壞的思路牽絆與綁架~所以要吃特笑藥，要在心中點一盞光明燈，注入正能量、注入溫暖！萬萬不能讓心萎縮無力，甚至衰竭。因為~每天要發生啥事都不是自己能預期的，不論是家庭或工作或身體也都不是我們能掌控的！也許需要照顧失智的父母、也許小孩叛逆、也許晴

天霹靂醫師宣告得了絕症、也許有個魔鬼般的主管只管給事不給糖的、也許惹的病人不開心，捧著照相錄影錄音前來正要客訴，也許遇上詐騙損失辛苦賺來的財物……種種遭遇，讓一顆強壯的心越來越軟弱就要報廢了，面對未來的信心與熱情亦逐漸消磨殆盡，若不甘於眼前痛苦，習慣傾訴或抱怨...結局會不會陷入更深的矛盾與創痛而無法抽離？這時..有人會用大吃大喝大買或來一趟旅遊來安慰自己，我選擇為自己設計一個美妙的規劃，一條能夠再次健步前行的路來釋放旋緊的心~

參加義診~不僅自費自假，還要擔付醫療藥物及耗材，為何有人甘之如飴，因為那樣的時光是美妙的。看到有人生活在一種極簡陋的環境與貧困物質生活中仍微笑以對，那種幸福指數會默默加碼。一次在印度義診後打掃廁所時，開門一看..整個窗台及地板、馬桶水箱上全部排滿裝著尿的尿杯，心中升起第一個念頭~我是多麼幸福啊..至少比起這些只能蹲著糞坑的人，我們生活多麼便利。到了晚上洗澡還得抓緊時間，供水供電每日都是不定時的，剛好沒電時就得洗冷水澡，遲疑半天澆下一瓢水時牙齒還會打個冷顫，馬路呢..泥土石子路是常見的，車子一過塵土飛揚，鄉下房子極簡陋，是簡單用木頭和樹葉搭起來的架高方式，下層則是養著牛、羊、雞，在那為了生活處處都有兜售各種意想不到商品的小孩，甚至乞討，教育對他們來說是一種奢侈品。而在義診時由於語言迥異，醫師身邊得有一個翻譯，病人身邊有一個家屬，由於各地方言多，再來第三個翻譯者協助，醫師問一個問題時卻要透由四個人轉述，再傳回來，而最後得到的答案是病人真實問

題嗎？我們看病需要這般折騰麼！

義診~是我們幫助他們嗎？還是他們給了我們一個心靈提升的機會，當我們心中有很多問題需要討論、孤獨或沒辦法處理內心深處的問題時，仿佛菩薩告訴我一條路，能夠讓創痛早一點好起來，撥雲見日，然後依然能夠再次昂首健步前行。暫時放下一切問題去體驗不同生活時，所面對的很多問題，看起來也沒那麼艱難了！只要你願意跨出那一步，心的方向就會改變。



高雄市立鳳山醫院

王谷鐘 血液透析技術員

目的在分析探討持續不臥床腹膜透析(CAPD)病人的焦慮及憂鬱狀況對生活質量的影響，以及導致病人產生焦慮及的憂鬱可能因素。方法：79例 CAPD 病人，採用 KDQOL-SFTM(1.2)中的短表 SF-36 評估病人的生活質量；採用漢密爾頓焦慮及憂鬱量表評估病人的心理狀態；採用主觀綜合性營養評估(SGA)、訪察試驗及其他生化指標評估病人營養狀況；記錄病人的性別、年齡、工作狀況、知識程度、醫療負擔等資料；根據 C-G 方程評估殘餘腎功能。結果 (1)79 例 CAPD 病人中焦慮者 43 人(54.4%)；12 人憂鬱(15.2%)。(2)79 例 CAPD 病人生活質量的 8 個維度均顯著低於長期患者一般人群的平均($P < 0.05$)。(3)與非憂鬱組比較，憂鬱組患者在體力作用、總體健康、情感作用、社會功能方面明顯低下($P < 0.05$)；與非焦慮組比較，焦慮組在體力狀況、總體健康、情感狀況、社會功能方面也明顯低下($P < 0.05$)。(4) 憂鬱組患者營養不良發生率明顯高於非憂鬱組($P < 0.01$)；焦慮組患者營養不良發生率明顯高於非焦慮組($P < 0.05$)。(5)女性的焦慮、憂慮狀況較男性嚴重($P < 0.05$)；與在職組患者相比，非在職

組患者的 SF-36 指數明顯下降、焦慮指數和憂鬱指數明顯升高($P < 0.05$)；無醫療保障組患者的 SF-36 指數明顯低於有醫療保障組，而焦慮指數、憂鬱指數明顯高於有醫療保障組($P < 0.05$)。結論 CAPD 病人中焦慮、憂鬱普遍存在，可能與患者的性別、工作狀況、醫療負擔、營養狀況等因素有關，應及早發現並關心病人的心理問題，可提高病患生活質量。隨著健康觀念和醫學資訊的轉變，醫療措施的目的不僅在於提高患者生存的數量(生存時間、生存率等)，更應著重於提高其生存質量，增進人類身心健康，所以國內外學者越來越多關注病患生理健康、精神健康、社會適應的生活質量。而終末期腎臟病(ESRD)具有病程不可逆性和治療長期性的特點，長期的患病和透析治療都可能對病人的心理產生影響，使患者正確對待病情，主動配合治療，改善其營養狀態，提高生活質量，爭取社會回歸。因此，本文對維持長期腹膜透析患者的生活質量和焦慮及憂鬱狀況進行了調查，探討心理障礙問題對生活質量的影響，以期提高腹透患者的生活質量讓病患重拾信心，回歸社會，更可以使病患心理問題能得到明顯的緩解。



高雄長庚醫院 血液透析室

鄭輝賢 腎臟專科技術師

這幾年非常流行自助旅行，相信許多人也曾經到過日、韓等地，親自去探訪不同的國度，體驗當地特有的文化。但是在台灣，有這麼一個地區，它的風、土、民、情也和台灣本島不同，它就是蘭嶼，前往蘭嶼也會有種出國的心情哦！

拜網路科技與資訊發達所賜，從 Google 地圖上就能發現，其實蘭嶼距離墾丁後壁湖漁港，比台東富岡漁港還近，但是為什麼只有台東一整年都有固定航班，墾丁的航班卻有季節性？另外提

到蘭嶼，大部份聯想到的，是雅美族或達悟族，還有核廢料、丁字褲、飛魚季與拼板舟等等，而與醫療同仁們最相關的，就是發生在今年二月，黑鷹直升機要後送病患到台東時，直升機才起飛三分鐘後就失聯了，造成護理師與病患及機組人員共六人，全數失蹤(罹難)，到底蘭嶼有什麼，可以讓人愛上它？還有蘭嶼缺少什麼，真的只有大海知道嗎？

今年五月，在下剛好去了趟蘭嶼，七月也看了國片『只有大海知道』，描述椰油國小小朋友們的故事，接下來就用照片跟大家分享對於蘭嶼的感受。

首先是美麗的東清灣日出(如圖一)，到了現場才發現人山人海啊！而且如果沒有單眼相機搖黑卡的話，很難同時把日出與拼板舟同時清晰呈現，不過只要轉個方向(圖二)，就能看到有陽光照射的拼板舟，搭配連綿綠色的山巒，也是很棒的構圖。不過，提到拼板舟，我們也可以來了解一下，在資源有限的小島上要如何謀生？要如何就地取材？這也是達悟族人長久流傳下來的生活智慧。利用山龍眼樹板根的特性，等待數年才建造成一艘船，在向天地祭祀之後，才向大海捕取飛魚餵養族人，以生命滋養生命，然而大海也能吞噬生命，每一次颱風、每一道巨浪，都是生命的搏鬥，因此飛魚季與拼板舟的下水典禮，都是達悟族人非常重視的慶典。

利用黑潮帶來的飛魚群，即是蘭嶼人重要的蛋白質來源(圖三)，而水芋則是傳統的主食，這些都是天然健康的食物，不過就在外來文化與便利商店進駐之後(圖四)，小朋友的零食變得多樣化了，改天要精壯地穿著丁字褲，恐怕也是個考驗(圖五)。

蘭嶼，是由海底火山噴發形成的小島，上頭還有火山口形成的湖泊。天池，即是一個美麗又神秘的火口湖，要拜訪它，也是不簡單的(圖六)！而在當地人眼中，天池亦是神聖的區域，因此走步道上天池時，要帶著虔敬的心，才能一親芳澤(圖七)，運氣好的話，走在步道途中，有時會有個影子從頭頂掠過，可是一抬頭，卻又不見蹤跡，若此時能靜下心來，用眼睛餘光觀察四週，當突然有道藍綠色光澤從黑暗的樹林間映入眼中時，

恭喜你！遇到了蘭嶼特有種，屬於一級保育類的生物—珠光裳鳳蝶！由於後翅腹面原本是黃色的珠光裳鳳蝶(雄)，在某些角度光線折射繞射時，會有藍綠色的珍珠光澤出現，於是名為珠光裳鳳蝶，這是它和台灣本島保育類的黃裳鳳蝶最大的不同。不過，它喜歡在高空中飛翔，很難近距離拍攝到它，只好貼一張台灣的黃裳鳳蝶(圖八)，讓大家想像一下。當然蘭嶼還有很多特有種的動植物，有機會來到蘭嶼，千萬別忘了這些『原住民』哦！

另外視野最好、最讓人放鬆的，就屬蘭嶼氣象站了(圖九)，站在海拔只有324公尺的氣象站前，竟然就有媲美站在三千公尺百岳山頂的風景，可以看到柔美的綠色山巒，也可以看到湛藍的太平洋，搭配廣闊的天空與變化萬千的雲彩，不論是日出、日落、星空、彩霞，都讓人一次滿足，只怕時間不夠而已。

然而，就在觀光人數逐年攀升，遊客帶來的經濟與文化之衝擊，讓傳統達悟族人的弱勢狀態更加明顯，不少人為了經濟到本島去工作，而將小孩交給阿嬤照顧，就像電影中思念父親的小男主角，到高雄參加表演後，想起父親提到高雄愛河的夜景，燈光是多麼炫爛，因此竟也跳入愛河中游泳，但在一般人看來，早期跳愛河是自殺的行為，不論是因為壓力大尋短的人多，還是因為都市裡河川的污染也多，反正旁人見狀即刻報警將男童救起，但是水性好的男童，在愛河裡浮現的卻是和父親一起在清澈的蘭嶼大海中共同游泳嬉戲的畫面，那是記憶中的畫面嗎？還是期待能美夢成真的畫面呢？(圖十)

Long time no 『sea』，有多久沒見到大海、親近大海了呢？有空，也走趟蘭嶼，帶著出國自助的心情，慢慢地體會海洋島嶼的能量吧！(圖十一)



圖一 美麗的東清灣日出



圖二 達悟族的智慧-拼板舟



圖三 海洋的恩賜-飛魚



圖七 火口湖-天池



圖四 進駐蘭嶼的便利超商



圖八 台灣的黃裳鳳蝶(金獅湖蝴蝶園)



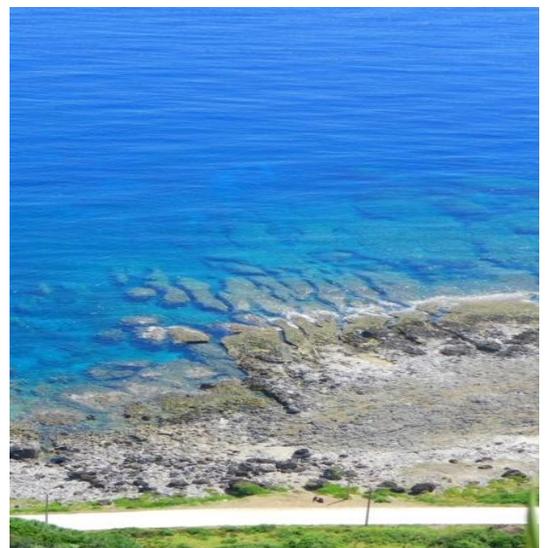
圖五 橫渡黑潮拜訪台灣的蘭嶼小朋友們



圖九 在蘭嶼氣象站舒展筋骨



圖六 登天池途中



圖十 湛藍的海洋與不會迷路的環島公路



圖十一 一起看海吧!

107年度活動計畫

月份	主題	場次 (暫訂)
3~4	從肌少症談慢性腎臟病者之照護研習會	3/18-中榮第一會議室
		4/15-北榮介壽大禮堂
		4/22-高榮第一會議室
	第七屆第三次會員代表大會	3/25-台北市立聯合醫院忠孝院區
5	『感控議題』繼續教育研習會	5/6-澄清中港院區國際會議廳
		5/20-台北市立聯合醫院忠孝院區
		5/20-台東馬偕醫院
		5/27-高榮第二會議室
6	藥物安全研習會	6/3-台北市立聯合醫院忠孝院區
		6/10-澄清中港院區國際會議廳
		6/24-高榮第二會議室
7	腹膜透析護理進階課程—透析導管出口處護理經驗分享	7/1-永和耕莘醫院國際會議廳
10	透析護理行政主管研習營	10/7-高榮第十一會議室
	腎臟病照護研習會	10/21-台北市立聯合醫院忠孝院區
		10/28-澄清中港院區國際會議廳

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107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。

10/7(日) 透析護理行政主管研習營歡迎各醫療院所行政主管們，踴躍報名參加。

★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。