

中華民國八十七年五月 創刊



# 臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：楊素真                      總編輯：方秀惠                      主編：康宜靜                      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，平安！

目前各大醫院皆在發展智慧醫療，12月會訊呼應以病人為中心，提供智慧醫療服務，分享「血液透析資訊系統」，讓會員們可以互相學習，建置更完善的系統得以簡化流程，提升照護效率。

配合政府新南向政策 11/22，泰國腎臟護理學會理監事 24 人組團至台灣參訪血液透析中心，感謝安慎診所溫主任媒合此次台灣與泰國腎臟護理學會進行交流，此次參訪活動感謝台北榮總團隊用心親切的招待，更感謝腎臟內科唐主任的支持與歐醫師、護理長的專業介紹，讓泰國的護理透析團隊對台灣的透析有了更深刻的印象，台北榮總的「血液透析資訊系統」真的讓大家耳目一新，再次感謝台北榮總團隊協助學會做了最好的外交活動。

雙會交流活動中討論非常熱烈，談到雙方學會運作的內容、宗旨與願景，未來合作的可能性，泰國腎臟護理學會理事長也立即回應參與明年亞洲 ANNS 大會，這也將使 ANNS 增加了一個會員國，在此深深向所有協助努力的夥伴們致謝。

學會每年舉辦主管營；讓會員及非會員主管都能更清楚瞭解學會的運作狀況，11/24 看到資深人員及主管們遠道高雄榮總參與此次主管營，大家熱烈討論職場性騷擾防治議題及如何因應，近距離的接觸讓我們有更多的機會連結，入冬了照顧別人的時候別忘記照顧自己，會員委員會貼心的舒壓課程，相信大家都有滿滿的收穫，感謝

高雄榮總舒適的場地，學會因為有你們的努力才能永續經營，也讓學會有機會可以與各位一起成長，更加卓越。

敬祝 工作順心 健康平安



台灣與泰國腎臟護理學會



11/24 高雄榮總主管研習營

理事長 楊素真 敬上

## 感謝

寬譜醫學科技(股)公司  
贊助 5000 元整



隨著台灣的人口老化，慢性病日益盛行，台灣慢性腎臟病的人數也越來越多。據統計，台灣洗腎的人口高達9萬人，洗腎率更是世界第一！對腎臟病患者來說，其診療時間不但固定且相當長，資料繁多。兩家醫院藉由「血液透析資訊系統」的分享可充分滿足護理人員之臨床照護需求，提供各項自動化服務與產出，包含：即時調閱醫囑及病歷、即時傳輸生理量測數值、自動轉錄腎臟醫學會要求之品質表資料、評鑑報告產出等。可大幅提高醫療機構及人員效能，避免傳統作業之缺點，協助護理人員抽離繁複之文書作業負擔，有效提昇血液透析之臨床照護品質。以達到血液透析的自動化、智慧化、精準化目標。

透析患者的運動及飲食更是重要，會訊中介紹腹膜透析過年飲食的注意事項及幾項常用體適能檢測，提供個案運動前規劃運動處方，透過有氧加阻力的效果，可以讓個案覺得精神狀況變好免疫力增加合適的運動計畫以達到最佳的成效，幫助個案維持健康。



彰化基督教醫院 復健科  
周雅惠 物理治療師

去年協助院內洗腎個案，在洗腎中間執行有氧運動及阻力運動，我們採用簡易的手腳復健機與彈力帶來進行。在每週三次的活動中，透過有氧加阻力的效果也確實跟其他研究結果相似，可以讓個案覺得精神狀況變好。國內外也都推行腎臟病個案能執行運動訓練，有助於改善新陳代謝與免疫力、增加肌耐力與關節活動度、降低心血管疾病的發生率、穩定血糖、增加腦內啡降低憂鬱、降低疲累感、增加心肺適能、降低肢體腫脹等。

在運動訓練前，可以透過幾項體適能檢測，讓個案清楚知道自己的體能狀況，也許會很質疑這些功能是否與日常生活有關，包含：心肺功能不足確實容易疲倦可能就減少活動機會，關節或肌耐力不佳可能常痠痛、肌力下降快相對越難負擔平時活動，平衡不佳更容易產生跌倒狀況。這些都會導致個案越不想動而造成惡性循環更是產生其他併發症。

介紹幾項常用體適能檢測，提供個案運動前

規劃運動處方的依據也是運動後測量執行狀況的指標。

- 一. 柔軟度: 可使用坐姿體前彎或是上肢抓背測驗皆可，柔軟度反映出肌肉關節活動度，較緊縮時於動作中就容易讓肌肉關節等更費力，長久下來組織會跟您抗議，痠痛等現象就會出現，同時也影響動作、姿勢等表現與流暢性，甚至會影響肌耐力與平衡表現。

(一) 檢測動作



- 坐姿下，雙手交疊
- 膝蓋伸直，身體前傾
- 測量中指到腳趾的距離
- 可進行兩次取平均值

(二) 參考依據

65歲以上男性椅子坐姿體前彎現況表

單位:公分

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	-11.1	-10.0	-5.7	-4.0	-2.0	1.0	2.0	4.0	6.0	7.0	9.0	14.6	18.0
70-74歲	-13.0	-10.9	-8.0	-7.0	-5.0	1.0	2.0	4.0	8.0	10.0	12.0	15.0	18.2
75-79歲	-19.0	-15.6	-7.7	-5.0	-2.0	0.0	1.0	2.0	3.2	5.0	6.0	10.6	15.0
80-84歲	-18.5	-18.0	-11.5	-6.5	-4.0	-1.5	0.0	1.0	1.0	2.0	3.5	5.8	8.5
84-89歲	-22.1	-20.0	-13.7	-11.3	-5.0	0.0	0.0	2.0	2.8	3.0	3.2	5.0	5.6
90歲以上	-20.0	-20.0	-18.7	-18.0	-17.3	-9.6	-6.0	-3.3	0.0	0.0	1.4	3.3	3.8

65歲以上女性椅子坐姿體前彎現況表

單位:公分

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	-6.0	-1.0	1.0	2.0	3.0	5.0	6.0	9.0	11.0	12.0	15.0	17.6	22.0
70-74歲	-11.1	-4.2	1.0	1.0	2.0	4.0	5.0	8.0	10.0	11.0	12.7	16.0	19.0
75-79歲	-9.6	-4.6	0.7	1.0	2.0	3.0	4.0	6.0	8.0	1.0	12.0	16.0	18.6
80-84歲	-15.9	-12.0	-5.0	-2.0	0.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	7.0	14.0	16.0
84-89歲	-21.7	-16.4	-7.7	-5.0	-4.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.8	2.7	4.6	13.6
90歲以上	-17.0	-7.1	-4.0	-4.0	-3.1	0.0	0.5	1.4	2.0	2.1	3.8	10.4	13.4

二. 平衡檢測:目的在於了解平衡能力與平時生活中如: 行走、轉彎、遇到障礙物的反應等, 都表現出您的平衡功能, 若能力較差者很可能遇到轉彎或走路過程中, 容易發生跌倒的風險。

(一)測試動作



- 雙手抱胸, 輪流抬高至膝關節彎曲 90 度, 測量能停留多久?
- 兩腳輪流進行

(二)參考依據

65歲以上男性單腳站立現況表

單位:秒

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
65-69歲	2.9	7.1	19.9	30.0	59.4
70-74歲	2.2	4.0	7.7	20.2	18.3
75-79歲	1.1	2.3	2.3	12.7	30.0
80歲以上	1.6	3.7	7.3	5.9	10.4

65歲以上女性單腳站立現況表

單位:秒

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
65-69歲	2.0	5.3	11.8	21.5	37.0
70-74歲	1.7	3.3	6.6	13.5	30.0
75-79歲	1.3	2.9	4.1	7.0	24.9
80歲以上	1.0	1.1	2.5	3.3	8.4

三. 下肢肌耐力:目的: 讓您知道下肢整體肌耐力狀況, 在於平時活動中如: 上下樓梯、蹲下取物、都與這項功能有關。肌耐力較差可能會在您工作時, 較容易累、年紀大些也較容易出現痠痛、退化等現象。

(一)測試動作



- 坐姿下不靠背, 雙手抱胸
- 30 秒內完成站立再坐下的次數
- 站立時膝蓋要伸直

(二)參考依據

65歲以上男性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
65-69歲	12 13 15 15 16 18 19 20 22 24 25 28 31				
70-74歲	10 12 14 15 15 16 17 18 19 20 20 25 30				
75-79歲	9 10 12 13 13 15 17 18 20 20 22 23 25				
80-84歲	7 8 10 11 12 13 15 16 17 18 19 22 25				
84-89歲	4 4 7 8 10 11 12 14 14 15 15 18 18				
90歲以上	3 5 5 6 6 7 10 12 12 12 12 17 19				

65歲以上女性30秒椅子坐立現況表

單位:次

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
65-69歲	9 12 14 15 15 17 17 18 19 20 21 25 28				
70-74歲	9 11 13 14 14 15 16 17 19 19 20 23 25				
75-79歲	6 9 11 12 13 14 15 17 17 18 19 23 26				
80-84歲	6 7 8 9 10 10 12 13 14 15 16 17 19				
84-89歲	4 5 7 8 9 10 11 11 12 14 14 17 21				
90歲以上	4 4 5 6 7 8 10 11 12 12 15 19 24				

四. 心肺功能: 代表您心臟、肺臟循環功能, 較差時其實您平時工作、活動時可能較累、無法持續較長時間來完成活動、容易喘等。

(一)檢測動作



- 以原地兩分鐘兩腳輪流抬高至膝關節 90 度, 兩腳抬高一回為一次, 評估能完成幾次

(二)參考依據

65歲以上、男性2分鐘原地站立抬膝現況表

單位:次

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
65-69歲	72 83 90 91 92 97 101 106 108 110 114 124 129				
70-74歲	53 61 81 84 87 92 97 103 109 110 113 120 126				
75-79歲	51 62 77 83 88 95 97 102 105 106 109 113 120				
80-84歲	32 67 78 81 88 91 95 99 101 103 105 117 125				
84-89歲	31 35 60 68 70 80 88 94 96 103 106 113 119				
90歲以上	31 35 53 60 60 70 81 85 90 91 93 100 102				

65歲以上、女性2分鐘原地站立抬膝現況表

單位:次

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
65-69歲	69 81 90 92 95 100 103 106 110 113 117 126 131				
70-74歲	56 64 80 84 89 96 100 103 106 109 110 116 123				
75-79歲	50 57 73 80 86 90 95 100 104 106 109 118 120				
80-84歲	35 37 57 63 70 77 82 87 90 97 99 105 107				
84-89歲	36 49 57 70 70 76 89 90 96 103 104 109 119				
90歲以上	30 34 40 46 51 57 61 81 85 90 93 95 105				

評估後建議針對成績較差的項目, 在處方規劃中可多加強, 運動效果約需 8-12 週較能有明顯成效, 可前後比較提供個案清楚知道體能狀況。檢測需要工具包含: 椅子、碼表、並無貴重設備, 可以隨時執行不困難。希望透過檢測結果提供個案更合適的運動計畫以達到最佳的成效, 幫助個

案維持健康。

參考文獻:

1. Clara J. Bohm, Julie Ho, Todd A. Duhamel.

Regular physical activity and exercise therapy in end-stage renal disease: How should we “move” forward? JNEPHROL 2010; 23(03): 235-243

2. Franklin C. Barcellos, Iná S. Santos, Daniel

Umpierre, Maristela Bohlke, and Pedro C. Hallal.

Effects of exercise in the whole spectrum of chronic kidney disease: a systematic review.

Clinical Kidney Journal, 2015, vol. 8, no. 6, 753–765

3. 運動生理學：體適能與運動表現的理論與應用。林正常 2002。

目前則以病人為中心考量，著重在防止醫療疏失、降低醫療成本與提升照護效率。

目前員林基督教醫院血液透析室有搭配生理資訊傳輸匣道器(Vital Information Portal)、透析床邊資訊系統、護理站控制台、電子白板，將洗腎機、體重計、血壓計與電腦資訊連線整合，提供護理人員量測記錄的方便性與減少手抄寫的時間，資訊導入血液透析過程記錄無線上傳，全面推廣電子病歷，大大提升護理工作效率，同時減少每個月約 90,000 張紙的消耗；亦減少病患拿取體重單夾放在床位白板的不便；透析床邊資訊系統可提供病患觀看電視、醫師向病患說明檢查報告與護理人員衛教病患相關照護影片資訊等，提升醫護、病患與家屬之互信關係、減少醫療糾紛的產生；電子白板公告提醒病患清楚易懂的當月抽血、領藥、清消日期，整合單位資訊，創造以病人為中心的優質貼心服務。

使用高科技的電子產品與資訊服務時，相對的也需要有緊急應變措施，當駭客入侵或醫院資訊系統當機時，單位緊急應變的因應措施即相當重要，需制訂相關的流程 SOP，這點是需要有心理準備與藉著平日的當機演練，才能克服科技不便時的手忙腳亂。



員林基督教醫院 血液透析室

林芝仔 護理長

大數據時代的來臨也是科技大爆發的世代，創新與開發應用許多的電子產品與資訊服務，過往的醫療體系大部分是紙本文書，開立處方、填寫病歷、檢查資訊，處處皆是以人工來做服務紀錄，目前已漸淘汰式微。醫療照護水準專業提升，照護複雜度相較於過去來得高出許多，藉由網路資訊、數位化應用，醫院可將原先基本的醫療看護提昇到『智慧醫療』的等級，使診間、櫃台、病房以及院內公共空間的服務流程符合病患及家屬的即時需求，用更有效率的速度完成高品質的照護工作！

智慧醫療的內容包括電子病歷、雲端數位化診療服務、「雲端智慧呼叫鈴」系統、遠距醫療照護、行動醫護系統、及穿戴式裝置…等等。智慧醫療狹義聚焦於醫院而言可談到「智慧醫院(Smart Hospital)」，複雜度高，技術門檻也高，



## 腹膜透析過年飲食

彰化基督教醫院 營養暨膳食部

楊雅庭 營養師

又到了每年眾所期待的春假時節，為了迎接新的一年，餐餐的豐盛菜餚、大魚大肉及饞嘴零食幾乎是例行飲食模式。以往的經驗來說，對於腹膜透析的病友，最開心的是年後的營養相關檢驗值(血清白蛋白)的增加進步，但是伴隨而來的還有高血磷、高血糖、高血脂，以及體重增加的問題，因此過年期間除了維持平日的正確透析照護模式，「怎麼吃」，也是一環重要的關鍵喔！

首當其衝，高血磷為年節春假後最常遇到的問題，而飲食上我們可以注意以下幾點，然後調整改善：

1. 過年期間，若進食的餐次增加，磷結合劑的服用也需隨之調整增加，除了水果之外，基本上只要有進食任何食物的同時都要搭配磷結合劑。
2. 大多的饞嘴零食為了口感、風味、保存等緣故而添加了無機磷的食品添加物，因此盡量不吃這些「磷」食。
3. 時時惦記著高磷食物，避免食用，如：湯品類、乳製品類、堅果類。

接著高血糖及高血脂的部份，病友們可以這樣吃：

1. 若餐間額外進食澱粉食物，在正餐中的主食要在少吃扣除，切記含糖的透析液，會有部份糖被自己吸收，因此醣量的攝取需適當。
2. 大魚大肉攝取的同時，也一同攝取大量的脂肪，除了不吃肉皮以外，還可以多選擇烹調方式為蒸、烤、煮、燙的食物。

最後祝各位新年快樂，吃對食、補對身！

### ★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。