



臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：梁靜祝

總編輯：江慧珠

主編：徐榮玲

秘書：何慈雯、周郁潔

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 tnnaew@ms51.hinet.net

狂賀

本會榮獲內政部審核評定為「九十一年度全國性社會團體工作評鑑之甲等團體」

會務動態



理事長的話

梁靜祝

很高興本會再度榮獲「91 年度全國性社會團體工作評鑑之甲等團體」，能連續兩年都得到內政部的肯定，對本會而言，也是一種激勵，讓本會自我要求要維持好的水平，甚至好還要更好，讓更多護理人員看到本會不斷地成長、茁壯，並願意加入一同為腎臟護理而努力。

隨著氣候轉熱，SARS 疫情有趨緩、停止的現象，大家的生活作息也慢慢恢復正常、趨於平靜。但千萬不能因此就放鬆警戒，反而應該趁此時好好加強單位之應變、防護措施，讓防護網執行更加落實，以因應秋冬時節 SARS 再度盛行的可能。本會亦希望能藉由研習會的舉辦，讓護理同仁們加深對 SARS 的認知，並提供其他醫院的經驗，做為參考依據，讓護理同仁們能重拾信心與實力，勇敢再次投入戰場中。

交流小站

秘書處

一、本會預定於 10 月 22 日（三）舉行第二屆會員代表選舉，選出之會員代表將於年底召開會員代表大會，選出第三屆理監事。凡有繳交 92 年度常年會費之會員，即享有投票權，亦具有候選人身份，故敬請尚未繳交今年度常年會費之會員，儘快於八月三十日前至郵局劃撥費用，以行使會員應有權利。會員代表之任期為三年，得連選連任。其職權為：

1. 章程之訂定與變更。
2. 選舉或罷免理、監事。
3. 議決入會費、常年會費、作業費及會員捐款之數額及方式。

4. 議決年度計劃、報告及預算、決算。
5. 議決會員（會員代表）之除名處分。
6. 議決財產之處分及本會之解散。
7. 議決與會員權利義務有關之重大事項。

【前項第七款重大事項之範圍由理事定之】

請注意！會員今年若尚未收到學會第一卷第二期雜誌，即尚未繳交 92 年常年會費，若有疑問請洽學會詢問。

二、感謝

台灣斐思喜股份有限公司贊助一萬伍仟元。
陳菡娟贊助壹仟元。王念慈贊助參佰元。
廖淑修贊助參佰元。

各委員會訊息

學術委員會

因受 SARS 疫情影響，本會下半年度舉辦之各場研習會稍有異動，目前確定場次如下：

一、SARS 防治照護研習會

北區-台北馬偕醫院（9/14）
中區-彰化基督教醫院（9/21）
南區-高雄榮民總醫院（9/28）

二、研究論文寫作研習會

新光吳火獅紀念醫院（10/5）

雜誌委員會

一、「臺灣腎臟護理學會雜誌」第二卷第一期將於八月底發行，請大家批評指教，並踴躍投稿。

資訊會訊委員會

一、會訊繼續朝專題報導方式為會員服務，下期會訊預定主題：1.如何避免人力工時的浪費 2.運動專欄。

護理人員在飲食治療工作職責上，常需就病人的飲食問題與醫師、營養師及病人保持連繫，並向病人解釋食用治療飲食的目的及重要性，以獲得病人的瞭解和合作，也常會須要回答有關飲食方面的問題。

本期會訊內容提供臨床上透析護理人員面對透析病患對於食物中鉀的含量多寡、是否可以食用及如何攝取及控制相關資料。希望對大家在工作上有所助益。

另外，在特別專欄「如何有效率的工作」中，希望各位在辛苦忙碌了一天後，經由有效率的時間管理，能獲取主管及同事間的認同及自我的期許，提升自我對工作的滿意度。



透析食譜 Q&A

成大醫院 血液透析室

*豆類是否可以食用？

由於豆類食物是低生理價值的植物性蛋白質，在體內的利用率較低，代謝後產生較多含氮廢物。所以不可任意食用。

豆類食品：如紅豆、綠豆、蠶豆、毛豆、碗豆仁、黃豆、黑豆等。

麵筋製品：如麵筋、麵腸、烤麩。

核果類：瓜子、花生、核桃、腰果、栗子等。

*雞湯是否可以食用？不可任意食用！

如濃肉湯、雞精、人參精，因為含鉀量高皆不可任意食用。

*鴨肉是否可以食用？可食用！

其實鴨肉內含有適量的鐵質、鋅及維生素 B12，因此是可以食用的食物。

*冬蟲夏草是否可以食用？不可任意食用！

應考慮中草藥內不明的有毒物質，故不可任意食用。

*人蔘是否可以食用？不可任意食用！

因為含鉀量高。

*燕窩是否可以食用？不可任意食用！

應考慮中草藥內不明的有毒物質，如有標示成分請醫師評估後再食用。

*海鮮是否可以食用？

蝦、蛤、蚌、牡蠣、蟹皆為含磷高的食物，在飲食中，需要依個人磷的檢驗值來適當調整，在進食時同時咬碎服用胃乳片等「磷結合劑」。

*蘆薈是否可以食用？不可任意食用！

應考慮中草藥內不明的有毒物質，如有標示成分請醫師評估後再食用。

*靈芝？不可任意食用！

應考慮中草藥內不明的有毒物質，如有標示成分請醫師評估後再食用。

*食用水果如何控制(高鉀)？

1.高鉀水果(以每 100 公克，鉀含量大於 200 以上—為高鉀水果)：

如：蕃茄、奇異果、桃子、香蕉、楊桃、木瓜、榴槤、酪梨、釋迦、香瓜、美濃瓜、哈密瓜、葡萄乾、紅棗、龍眼乾、棗子，建議每次以一種水果為主。

2.低鉀水果(以每 100 公克，鉀含量小於 100 以下)：

如：西瓜、鳳梨、蓮霧、水梨、檸檬等，但也不宜吃大量，其中西瓜、水梨雖屬低鉀水果，但其中水分含量多，需酌量食用。

參考資料：台灣地區食品營養成分資料庫
(行政院衛生署 編印)

如何控制 高鉀水果的食用

國立成功大學附設醫院 營養部
吳紅蓮 營養師

血液透析的病人常有高血鉀症(hyperkalemia)，除藥物外，尿量的減少及飲食中過多的鉀含量是引起高血鉀的主要原因⁽¹⁾，血中的鉀離子 70 - 80 % 是由尿中排泄，少部分由糞便中排出，因此當病人尿量減少且便秘時，又不自覺吃過量的含高鉀離子食物，常會有高血鉀症產生。

有些病人生性嗜好水果，進入透析後，常無法改變此習慣，身為醫療人員衛教病患如何適量的攝取水果而不導致高血鉀是一大挑戰。食物中鉀的來源，不只是水果，蔬菜、果菜汁等生機飲食、菜湯及肉湯⁽²⁾、健康保健食品皆是⁽³⁾，甚至中國人固有的中藥材補品等也都得小心，此外水果及蔬菜不只是飲食中高鉀的來源，也是高水分的來源，兩者控制，對改善血液透析病人的高血鉀以及兩次透析間體重的增加也極有助益。衛生署出版食物成份分析之「台灣地區食品營養成分資料庫」⁽⁴⁾，分析各種食物的鉀含量和水分，與以往參考國外的資料所知有出入，難得有本土台灣的資料，而目前台灣包裝食品幾乎沒有標示鉀離子的含量十分的可惜。

要如何控制高鉀水果的攝取呢？並非是所有的高鉀水果皆不能用，而是要了解吃的量，例如：草莓是高鉀的水果，但病友一天只吃一顆或二顆，對血鉀影響應不會太大，要擔心的是病友一次的量吃太多，甚至吃的是高鉀的水果而不自知⁽⁵⁾。以下幾點意見可供參考：(一)先了解病人常吃的水果及份量，再查閱「台灣地區食品營養成分資料庫」，計算鉀的總量；如果已發生高血鉀，應暫時禁吃所有的水果，待血鉀恢復正常後再適量選用；(二)不管哪種水果皆應在每日建議總量下，分次食用以避免高血鉀，以及水分快速堆積；(三)了解高鉀水果來源有哪些？衛教時要特別強調，哪些是高鉀水果？尤其是病友常吃的水果有那些種類高鉀，當然更應了解高血鉀的危險性，所以必須控制的原因；(四)盡量鼓勵選用低鉀的水果，但也需控制量，因為要考慮水份的問題，最好選用每 100 克食物含鉀量 100 mg (毫克) 以下，其次為含鉀量 100—200 mg，含鉀量 200 mg 以上的水果，盡量不要攝取或要嚴格控制攝取量。(五)每日食用水果總量約 100 克 (台灣 2.5 兩) 至 150 克；(六)注意季節性的水果，芒果及荔枝大豐收又便宜，容易攝取過量。

一般乾燥的水果乾，尤其是龍眼乾及葡萄乾含鉀量最高，不可當零嘴。當然並非每種水果乾皆高鉀，得依其製造方式而定。自製自壓的 100 % 果汁，也是高鉀來源，新鮮水果要看種類，然而市售盒裝果汁及水果罐頭或果醬含鉀量較低，除了上述的觀念外，教導病患學習看食品標示的鉀含量也是控制鉀離子的方式之一，下表列出水果的含鉀量及水份量以供參考。

每 100 克食物的含量

品項	鉀量 (mg)	水分 (g)
柳丁	120	88
柳橙汁	21	87
五爪蘋果	100	86
蘋果汁	32	89
芒果乾	7.6	64
愛文芒果	90	89
芒果汁	3	88
葡萄乾	710	15
葡萄	120	84

品項	鉀量 (mg)	水分 (g)
葡萄汁	50	88
葡萄果醬	12	37
龍眼乾	1300	19
龍眼	260	80
柿餅	557	46
柿子	150	81
紅棗	597	36
鳳梨	40	87
橘子	55	89
山竹	60	80
小玉西瓜	60	91
蓮霧	70	91
水蜜桃	100	88
水梨	110	89
泰國芭樂	150	89
荔枝	180	84
聖女番茄	180	91
火龍果	190	86
木瓜	220	85
美濃瓜	320	89
香蕉	320	74
釋迦	390	70
榴槤	420	57

1. 果汁為市售盒裝果汁
2. 此表資料來源為衛生署編印—台灣地區食品營養成分資料庫。

參考資料：

1. Ahmed J and Weisberg LS: Hyperkalemia in dialysis patients. *Semin in Dialysis* 14 (5) : 348-356 (2001)
2. Lamid S and Klingbeil G: Hyperkalemia, hypercalcemia, hyperuricemia after a diet with soup. *Am J of Clin Nutri* 31 (12) : 2135-2138 (1978)
3. Mueller BA, Scott MK, Sowinski KM, Prag KA: Noni juice (*Morinda citrifolia*) : Hidden potential for hyperkalemia? *JAKD* 35 (2) : 310-312 (2000)
4. 衛生署編印：台灣地區食品營養成分資料庫 (87 年)
5. Chang JM, Hwang SJ, Kuo HT, Tsai JC, Guh JH, Chen HC, Tsai JH and La YH : Fatal outcome after ingestion of star fruit (*Averrhoa carambola*) in uremic patients. *JAKD* 35 (2) : 189-193 (2000)

「臺灣腎臟護理學會雜誌」需要您的支持！

舉凡腎臟之醫護專論、研究原著、行政專章、個案報告及護理新知等稿件，都是我們的最愛，歡迎踴躍投稿，投稿簡則相關資料請至 www.tnna.org.tw 下載，參閱雜誌內頁或電洽學會索取。

特別專欄



如何有效率的互作

成大醫院 腹膜透析室
王郁薇

何謂「效率」？能力實現的程度，稱之為「效率」。臨床工作時，常常可見許多護理人員辛苦工作，忙碌慌亂的過一天，卻仍無法達到主管和自我的期望，終究原因，就是不能有條理的安排事情及有效的應用時間。

工作努力並非就會有效率，有效率的人是聰明的使用時間，做時間的主人。而時間管理看似簡單，其實卻不容易。個人從事護理工作多年，提供二點建議：

1. 將每日的工作內容列一張清單，並依事情的優先順序做安排，按照清單順序工作，如此可以幫你將有限的時間運用到極致，並且避免遺漏。
2. 仔細分析每日時間的應用：我們可不定期的記錄自己每項工作所需花費的時間，記錄的結果，可能會令你大吃一驚，無形之中，我們花在瑣碎事情的安排，可能遠超過你想像中的漫長。

除了有效的掌握「時間管理」外，如何提高工作效率，提供下列個人工作心得讓大家參考：

1. 提高效率，須先從「整理」工作項目開始。
2. 免除尋找的最佳方法就是「整頓」：把常用的東西以最簡單的方式放好，一目瞭然、容易取得。
3. 工作流程須加以簡化，但需確保品質。
4. 訂定標準化的工作流程及單張：將單位常用與不常用的單張分開放置，逐一整理，方便取用。
5. 適時的尋求協助和善用周邊資源。
6. 電腦軟體的使用：我們可多利用 Excel 運算的功能，來處理病患資料，以減少人工運算的麻煩，如 KT/V，URR，nPCR，TAC 等——，可幫忙提昇工作效率；但是別忘了要定期查閱你的檔案，把不需要再使用的文件丟棄，以免增加尋找的時間。
7. 善加利用空檔時間，今日事、今日畢。
8. 減少不必要的文書作業。
9. 規律的作息、均衡的營養、持續的運動。
10. 事先計劃假期，忘卻一切工作，記得「休息」是再出發的原動力！

在這個重視經濟效益的時代，身為基層護理人員

的我們，要很盡責且很有效率的工作，但也希望主管在訂定明確的目標後，能放手讓同仁自行發揮；在分派工作的同時，也要賦予下屬足夠的職權。同事和同事之間要坦誠以對，並隨時伸出雙手，對工作保持正面的態度，因為唯有單位的和諧，才能有改變的動力，工作效率才得以提昇。

參考資料：

1. 一分鐘談效率--史密斯(Smith, Stanley) 天下遠見
2. 做時間的主人--泰勒(Taylor, Harold. L) 方智
3. 企業從業人員手冊--現代企業經營管理公司 編撰者

◆需補登入「公務人員終身學習」學分之護理同仁請儘快回覆告知！◆

凡1. 持有公務人員終身學習護照之護理人員2. 有參與本會下列任一研習會(請參照護照上之記錄)，請儘快提供您的「身份證字號」，以便本會能將您有參與上述各場活動之學分，儘快補登入人事行政局公務人員終身學習入口網站上，以利您查詢。

- (1) 91. 07. 28—高階 CAPD 腹膜透析護理研習會—台北馬偕
- (2) 91. 09. 15—透析心臟疾病研習會(南區)—成大醫學院
- (3) 91. 09. 29—透析心臟疾病研習會(中區)—彰基
- (4) 91. 10. 13—透析心臟疾病研習會(北區)—林口長庚
- (5) 91. 12. 21/22—行政研習會—華僑會館
- (6) 92. 03. 09—安寧照護概念於腎病患者之應用研習會(北區)—台北馬偕
- (7) 92. 03. 16—安寧照護概念於腎病患者之應用研習會(中區)—台中榮總
- (8) 92. 03. 23—安寧照護概念於腎病患者之應用研習會(南區)—高雄榮總

再次提醒，此學分登入只限具公務人員身份並持有學習護照之護理同仁才需辦理，並請符合條件之護理同仁務必儘快至公務人員終身學習入口網站(<http://lifelonglearn.cpa.gov.tw>) 登入成為會員，如此本會才能將您的學分順利上傳，否則無效。

煩請利用學會之電話、傳真、e-mail 或郵寄的方式將您的身份證字號告知本會，本會亦會盡責確保您的隱私不外流。

建議單位同位集體回覆，字體務必工整，以確保能正確登入。

為確保您的權利，請務必於八月底前回覆告知，無回覆者，恕不再通知。若有任何問題請來電詢問。

(註：本會會再次查對所有申請名單，凡該場研習會缺席者，學分不予登入。)