



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：林新茹 主編：康宜靜 秘書：莊雅雯、張蘋
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：tnnanew@ms51.hinet.net、tnna.roc@msa.hinet.net



各位親愛的會員平安

學智先在此跟大家拜個晚年，祝新的一年祝福大家馬到成功！

回顧 102 年，學會會務有多項重要成果：

- 一、更新了血液透析、腹膜透析技術規範與病人安全作業指引，放學會網站讓所有會員們可以下載使用。
- 二、配合透析院所實地訪評業務，舉辦多場護理訪評委員說明及共識會議，透過充分溝通、共識說明，護理委員們能本著輔導為主訪評為輔的精神，完成第一階段訪評業務，學會亦於 102 年 12 月 15 日假新竹安慎診所辦理北區行政研習會，來自各區透析院所共 40 位護理長們，共聚一堂彼此分享學習，深獲與會者好評，預定 103 年將持續於南區、中區辦理行政研習會。學會目前亦著手收集、研議 CKD 合宜護理人力中。
- 三、102 年除規劃、參與血液透析、腹膜透析及 CKD 基礎訓練班課程外，並分區辦理 12 場次研習會，共 2,210 人次參與，透過研習會，讓會員們從中獲取專業新知並運用於臨床照護。
- 四、謝謝大家踴躍投稿，學會雜誌維持 1 年出刊 4 期的目標，透過雜誌分享臨床學術成果。
- 五、組團參與 11 月 16~17 日在日本橫濱舉辦的「第三屆亞洲腎臟護理研討會」，會中除了本人受邀以「台灣腎臟護理的現

況與挑戰」為題發表專題演講外，本會並分別以口頭或是海報發表學術論文共 31 篇，是除地主國日本外發表文章最多的國家，學術成果深獲與會者好評，與會國代表並於會中決議 2015 年在上海舉辦，相信屆時我們將會有更豐碩的成果可以分享。

- 六、自民國 100 年學會推動腎臟護理師認證制度以來，感謝會員們的認同與支持，踴躍參與考試並取得認證，今年 10 月 26 日已辦理血液透析及腹膜透析護理師認證，率取率達 60% 以上。
- 七、除此外學會亦受邀擔任「醫院評鑑及教學醫院評鑑實地評鑑」之評鑑觀察員，亦於 8 月接受正聲廣播電台採訪談論腎臟照護相關議題，同時也受醫策會邀請擔任「醫療安全暨品質討論會」講師，分享血液透析與管路安全議題。

以上種種都是各位理監事及會員的努力與持續不斷的支持，才能讓學會走過 15 個年頭，仍持續穩定成長，謝謝各位，您的支持與肯定是學會成長最大的動能，今年護理師證照即將換證，學會配合國家政策，除了積極推動各面向研習會外，同時也是護理人員及專科護理師繼續教育課程積分審查機構，歡迎各位會員充分利用。最後祝福大家身體健康、平安喜樂！

理事長 周學智 敬上

感謝：秦建民 贊助 1000 元整



主編的話

康宜靜

又到了歡欣和樂，闔家團圓的節日，腎友們常常望著年菜及豐盛的餐簡而興嘆，到底該如何吃才能既享受美食又不影響健康呢？希望藉由本次會訊愛的叮嚀，讓醫護人員教導讓腎友能吃得健康、無負擔快樂迎過年。

102年10月開始第一梯實地訪查已陸續開始，我們的專業角色，日趨受到肯定與重視，學會冀能提昇我們的專業能力，爭取對等的權益。所謂團結力量大，鼓勵大家提供經驗分享並到我們的網站逛逛，腎臟護理規範、評鑑基準、評量項目等，對我們的評鑑準備助益良多。也可以分享給我們的腎友到網站瀏覽，提昇腎友自我照護能力。

在您的照護中，也常看到令人感動、感恩的故事，別忘了隨時寫下，分享給我們的夥伴喔！願主賜福大家平安喜樂！！

令人讚嘆的忘憂森林

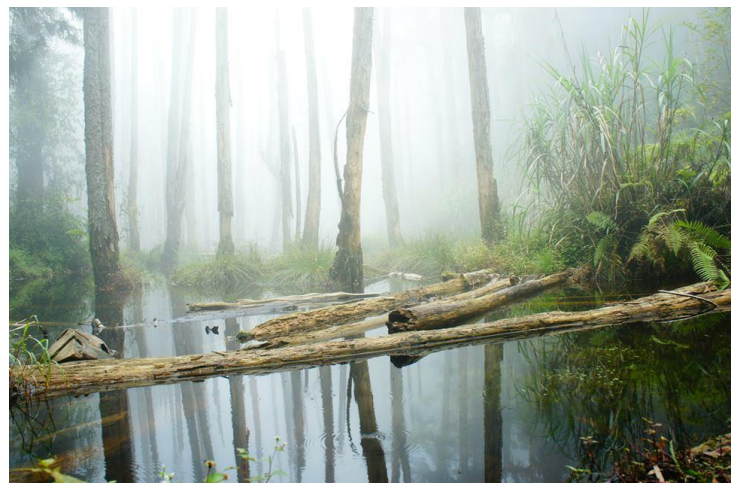
靜



美景色讓許多遊客流連忘返，體驗大自然所帶來的鬼斧神工。路途雖然遙遠，不仿走一趟忘憂森林，體驗世外桃源的感覺，藍天白雲與筆直的樹木相容，讓來這裡大聲呼喊：太值得了！



兒子放假回來，看到辛苦工作的媽媽一身貪懶在沙發上，決定放空出遊！九彎十八拐後，來到離杉林溪不遠出的忘憂森林。忘憂森林原是位於杉林溪旁的一處原始森林，在921地震後因河道阻塞而形成沼澤，高聳入天的柳杉木群也因長期泡水而壞死，筆直黝黑的杉木佇立，或傾倒在沼澤中，平靜的水面反射出杉木與天空的倒影，美的叫人說不出話來。一眼望去茶園天氣多變更增添幾分美麗，晴天的時候，湛藍的天空下高聳的杉木林立，水面上有著白雲掠過的浮影，森林裡靜謐的氣氛讓人忘卻心中的煩惱。陰天的時候往往伴隨著霧氣，為忘憂森林加上了神秘的面紗，白茫茫的霧氣讓森林顯得更深幽朦朧。來到這裡可以讓人忘卻煩憂，讓整個人神清氣爽，優



攝影者：李彥融

春

營養、健康

腎食過好年

彰化基督教醫院營養部
廖珮吟營養師

每當歲末年初，無論祖先來自何方，每個華人都把農曆新年視為一年中最重要、最喜氣洋洋的歡樂時刻，更是與家人、朋友團聚的好時光。從辦年貨、團圓飯、茶餘飯後的點心、開工大吉的祭品..等等，無一不脫離食物，或許想要肆無忌憚好好吃好幾頓，但是別忘囉！過年除了讓自己放鬆，也要好好讓自己的身體休息，而非讓負擔的身體迎接新的一年。到底怎麼吃，才可以吃得開心，又不會增加腎臟負擔呢？針對長期血液透析者，我們可以參考以下五大原則：

技巧一：足夠蛋白質攝取

選擇優質蛋白質當主菜，如：雞、豬、牛、魚、羊、豆製品..等，可以補足透析時流失的蛋白質，並作為身體所需的材料，以維持體內的營養狀況，血液透析者建議一天攝取足夠 6-8 兩肉類（一兩肉=約女性三根手指頭長，厚度為手指厚）。

技巧二：杜絕高磷食物

年菜中，往往會添加內臟類、加工品..等增加菜色變化，如：五更腸旺的豬腸、烏魚子、香腸、臘肉、蜜汁火腿..等，另外，佛跳牆、羊肉爐、薑母鴨、海鮮羹、酸菜白肉鍋、養生雞湯...等湯品，以及點心類的花生粉、堅果類、芝麻糖、牛軋糖、汽水、咖啡、奶茶..等食物，都是富含磷質的隱藏殺手。除了不吃內臟類、加工品的食物之外，湯品可以選擇攝取裡面的青菜、豆製品、

新鮮肉品、但不喝湯，磷質攝取就不超過。另外點心方面，也可選擇果凍（不含奶精）、軟糖、硬糖果、棉花糖、蘇打餅、牛舌餅、太陽餅、麻糬（不含甜餡）、鳳眼糕、新鮮水果作取代，吃的開心，也較無負擔。（備註：這一類食物多

屬醣類，糖尿病患者應扣除飯量，酌量食用）。
➤注意：過多的磷質攝取，可能會有副甲狀腺機能亢進、轉移性軟組織鈣化、腎性骨病變、皮膚搔癢、心肌病變、貧血等症狀。

技巧三：杜絕高鉀食物

天然食物中，以蔬菜、水果類鉀離子富含最為豐富。青菜料理前須先經過水煮川燙的動作，以釋放蔬菜中的鉀離子溶於水中，避免過多的鉀離子食入體內。水果則建議避免高鉀種類的攝取，如：香蕉、蕃茄、奇異果、釋迦、桃子、瓜類（如：木瓜、哈密瓜、香瓜、美濃瓜..）等。建議一天的蔬菜攝取總量為 1.5 碗、水果為 2 份（一份=八分碗或網球大小），足夠的纖維攝取，不僅可以維持正常的排便功能外，也可以補足透析間容易流失的維生素、礦物質，維持正常的生理機能。另外，過年期間常見相關中藥材烹煮的菜色，如：羊肉爐、藥膳醉蝦..等以及飲品，如：生菜汁、精力湯、濃茶..等，都應注意避免。

➤注意：過多的鉀質攝取，可能會有心律不整、心跳徐緩、呼吸困難等症狀。

技巧四：避免鹽分過多攝取

年菜食材往往經過多道的醃、烤、滷等手續，反覆的醃料，常常導致鹽分過量攝取，增加身體負擔。製備年菜時，可以利用天然食材的風味，如：蘋果、鳳梨等天然水果來增加料理酸味或香菜、海帶、洋蔥等味道強烈食材帶出食物原味。另外天然的佐料如：酒、蒜、薑等可以變化食物的風味。

技巧五：適當水分控制

不管是年菜的湯品、飯後的飲品或吃太鹹導致不自覺白開水的過多攝取，都會增加水分過多堆積的可能，建議水分以不超過兩次透析間乾體重 5%為原則。

➤注意：過多的鹽分、水份攝取，可能會有高血壓，嚴重者，可能會增加水分滯留（如四肢水腫、肺水腫），尤對心肺功能不佳者，增加負荷。



恭祝大家：

平平安安 事事如意
年年高升 大吉大利



圍爐年菜參考菜單：六人份

主食	白飯(生米重 480g) 備註:一人一碗飯
主菜	清蒸鱈魚片(生鱈魚去骨 150g、油 2 茶匙)、黃金烤雞(生雞肉含骨 340g)
配菜	麻婆豆腐(嫩豆腐 3/2 盒、油 1 湯匙)、髮菜芥菜心(髮菜 10g+芥菜 100g、油 2 茶匙)、雙菇水蓮煲(共 150g、油 2 茶匙、太白粉 10g)、蒜香高麗菜(150g、油 1 湯匙) 備註:髮菜、芥菜、菇類、高麗菜必先川燙
鍋物	白菜豬肉鍋(白菜 300g、生豬肉片 210g)
點心	水果拼盤:蘋果 3 顆、柑橘 3 顆 備註:大小一顆約網球大小、一顆切好約八分碗的量

熱量分析：一人份

熱量	約 698.1Kcal
全穀根莖類	4.08 份
蔬菜類	1.5 份
豆魚肉蛋蛋類	3 份
水果類	1 份
油脂類	2 份
醣類	46%
蛋白質	24%
脂肪	30%

► **小提醒:**清、蒸、滷、拌、烤不只色香味俱全，且可以減少不必要的額外油脂的攝取，另外，選擇新鮮食材為第一考量之外，別忘了大魚大肉的同時，多塞幾道青菜入口增加飽足感，高纖低熱量，是避免過年肥胖的小技巧。

每當過年時期，不少腎病患者掛急診的原因往往是血鉀太高而導致心律不整，或過多的水分攝取，導致肺部積水而喘入院。所以千萬提醒腎病患者，要快快樂樂過年，也要健健康康過節，吃的好，吃的巧，腎食過好年！

參考資料:台灣地區食品營養成分資料庫



彰化基督教醫院營養部

邱郁雯 營養師

節慶是歡聚的時刻，而中國人的基本節慶有春節、端午節、中秋節，在這些節慶皆有其飲食特色，與一般正常飲食不同。仍要提醒慢性腎臟病患者，這些節慶飲食可能會對腎臟有所影響，故衛教人員亦需指導在疾病飲食的控制原則下，讓腎友了解如何吃也可以有過節的氣氛。

《春節篇》

農曆年對人們來說是全家團聚的重要節慶，國人習慣在團聚時準備豐盛的美食佳餚來慶祝一番，但往往放假期間因身心放鬆，飲食較無節制，加上琳琅滿目的應景零食、糖果，若不稍加留意，容易飲食過量。腎友請注意以下飲食原則：

1. 零嘴、飲料要節制

含牛奶之糖果、巧克力糖、花生糖、芝麻糖、牛軋糖，堅果類如花生、瓜子、腰果、開心果等皆是高磷、高鉀、高糖份、高油的零嘴。且麻烙、花生烙、魷魚絲等含磷量亦高。飲料類：茶類、奶茶、可樂、咖啡、可可等，皆含高磷、高鉀。

2. 年菜食材的選擇要新鮮、適量、少加工

少食用加工品如餃類、丸子類、香腸、臘肉，儘量選用自然且低脂的食材，如里肌豬肉片、蝦子、花枝、盒裝豆腐、蛋白等。也可挑選低熱量的食物如蒟蒻製品來替代大魚大肉。烏魚子、蛋黃也是高磷、高膽固醇食材，應避免食用。

3. 五穀根莖類攝取需限量

若有吃玉米、芋頭或地瓜，還有蘿蔔糕、芋頭糕、年糕、發糕等，這些皆屬於五穀根莖類等同於吃白飯，記得控制食量並扣除飯量。可選

用低蛋白且低磷鉀的冬粉或米粉當主食。

4. 適當蛋白質攝取，避免大魚大肉

豆魚肉蛋類的食用需好好計算，要依照營養師為您設計的量來進食，每人每餐的建議量均不相同，如一天蛋白質限制 40 公克者，每天約可吃 3 至 4 份的蛋白質。大部份高蛋白質食物也含高量的磷，提醒有服用降磷劑的腎友務必隨身攜帶，在家或外出用餐時，跟著蛋豆魚肉類等高磷食物一起吃，降低磷的吸收。

5. 減少食鹽或鈉含量高的食品、限鉀、限磷、不喝湯

若圍爐吃火鍋，湯汁在煮過許多豐盛佳餚後，已含有高量的普林、鉀、磷質和鈉，所以即使不需要限水的病友仍要限制食用，可用適量白開水取代，以防血中尿酸上升，痛風發作，也避免血鉀、血磷濃度升高。少沾醬類如沙茶醬、烏醋，以減少鹽、磷的攝取，可用少量的醬油取代。不要使用無鹽醬油或低鈉鹽，因其雖然「低鈉」，但卻含「高鉀」。

《端午節篇》

粽子是端午節不可或缺的應景食物，然而粽子是屬於高油脂、高熱量、缺乏纖維質，甚至含高量膽固醇與過多調味料的食物，所以粽子不可隨心所欲想吃多少就吃多少！外買市售粽子或想自行包粽之腎友，可以依據下列原則作購買及食材調整：

1. 不要暴飲暴食

血糖高的腎友，應注意份量之控制，例如吃了一顆粽子需扣除或減少飯量，以營養師建議之量做為進食之參考，以免血糖過高。亦可用一些低氮澱粉取代糯米，例如粽子外皮部份可使用地瓜粉（亦可直接使用煮熟地瓜）加糯米粉混合成團狀，再加入餡料包成粽子形狀，蒸煮即可。

2. 避免攝取過多高鉀、高磷

粽子裡含磷高的食材需特別注意，像是紅豆、栗子、薏仁、蓮子、花生、綠豆、蛋黃、鹹鴨蛋，均屬於高磷食物。故血中磷、鉀質較高之腎友，含上述食材之養生粽、五穀粽或甜粽可能較不適合攝食。

3. 注意蛋白質攝取

粽子裡所含的蛋白質可能包括：豬肉、干貝、蛋黃、豆乾、百頁豆腐等，故在吃粽子時需注意避免吃下過多的蛋白質，造成腎臟的負擔。且儘量減少高油脂的肥肉（三層肉、五花肉）、豬皮等，以免造成血脂升高。

4. 避免重口味、食用太鹹的食材

粽子食材本身即有鹹度，建議減少額外沾醬（如：蕃茄醬、甜辣醬、醬油膏），可使用新鮮食物的原味，如紅蔥、蒜、香菇等來提味。粽子裡的食材，儘量以新鮮食物為主，減少大量火腿、醃製菜脯等加工食品。烹煮以水煮方式呈現，可比餡料炒後再蒸煮少油。減少鹽分攝取，以免造成水份攝取過量或血壓之變化。

5. 增加纖維質攝取

餡料中添加一些牛蒡、香菇、筍子、胡蘿蔔等蔬菜或搭配一碟燙青菜食用，可增加纖維之攝取，但仍需注意血鉀若過高或尿量減少時，應將青菜切小段、用滾水煮過 2 至 3 分鐘，撈起後，再以油炒或油拌才能食用。以茼蒿等低熱量食材亦可增加飽足感。

《中秋節篇》

1. 月餅

月餅含高油高糖高磷，可將月餅分成若干片，與眾人一同分享，食用 1/8 個應景就好，不宜多吃。可搭配降磷劑使用，降低磷的吸收。

2. 文旦不過量

文旦富含纖維和維生素 C，每 165 公克（相當約 2 至 3 瓣）等於一份的水果量，每日水果建議不超過兩份，宜適當攝取。柚子的鉀含量也頗高，建議腎友最多不要吃超過 2 瓣/天。

3. 烤肉原則

燒烤食材中的玉米、地瓜、馬鈴薯，甚至吐司麵包及月餅等，攝取以不超過每天所需要的份量為原則。避免在烤肉時吃進過量的蛋白質食物（肉類、海鮮類、黃豆製品等），且減少烤肉時調味料的使用，過鹹醬料可與開水 1:1 稀釋，並酌量使用，以減少鈉的攝取量。

	約略含磷量	約略含鉀量
月餅(棗泥)	128mg/100g	303mg/100g
蛋黃酥	354mg/100g	327mg/100g
綠豆椪	110mg/100g	184mg/100g
鳳梨酥	87mg/100g	121mg/100g
白柚	18mg/100g	150mg/100g
文旦	18mg/100g	110mg/100g

總而言之，腎友應把過節的氣氛視為最重要的事，至於飲食部分，仍應以平常的飲食習慣為主，對於一些應景的食物只要「淺嚐即止」，意思一下就行了。醫療人員及家人親友的關心與叮嚀是慢性病患遵守營養治療原則的動力，千萬不要因為是節慶而大吃特吃。小心！別為了一時的嘴饞而使腎功能惡化喔！

參考資料：

行政院衛生署食品資訊網~台灣地區食品營養成分資料庫

<http://consumer.fda.gov.tw/FoodAnalysis/ingredients.htm>

阿嬤的腎力人生

鹿港基督教醫院 血液透析室
徐彩淳 護理師

在洗腎室工作這幾年中，最讓我印象深刻的病人就是每次洗腎都帶著滿臉笑容穿著漂亮旗袍的阿嬤了，阿嬤今年 88 歲了，已透析近 7 年每週 1.3.5 都會看到她開心的向病友及工作人員親切問好，原本在台北透析，還會帶著外傭坐捷運逛大街，因為要回鄉休養才來到風俗淳樸的鹿港小鎮，問她怎麼來洗腎還這麼高興？別的病人都很排斥覺得洗腎是折磨、受苦。阿嬤回答：就遇到了，就要面對、解決，阿嬤很開朗，她還跟我說：10 多年前她就買好壽衣了，以後要穿的衣服當然要挑自己喜歡的款式跟材質，這樣才會舒服漂亮，每次透析完她就會整理服裝儀容、梳好頭髮，再和外傭搭車返家，當然開朗的阿嬤也有傷心的時候，她說：他的兒子媳婦都很好，但已經離我而

去(往生)，現在是乖巧的孫子、孫媳婦在照顧我，但想到好兒子跟媳婦我就會難過，現在老了全身骨頭痠痛，洗腎 4 小時躺久也不舒服，我也想走(往生)，但時間還沒到，我只希望好死(睡著往生，不要太多痛苦)。透析室病人，每個禮拜要透析 3 次，身體已經損壞，但你的心境可以改變，雖然大部分的病人選擇排斥不願面對真相，但我們也可以承擔，不要害怕，透析非絕症，心死才是絕症，以阿嬤作為榜樣，邁向腎力人生。

會員 Q&A

何時會開課呢？

發表人：王欣怡

請問何時會再開立血液透析訓練班的課程呢？是否加入了學會就可以參加？待在普通內科病房的護理人員可以參加嗎？

發表人：板主

您好：訓練班是由本會與腎臟醫學會合辦，但相關的行政業務要請您打電話至腎臟醫學會詢問，電話：(02)2331-0878，謝謝！

護理人員值班問題

發表人：呂秀琴

護理部規定上班與值班不得超過 12 小時，故血液透析是排休假日值班，但是 PD 人力少又必須值班，只能上班 8 小時後值班 4 小時，因此 4PM-8AM 必須拆成 4 等份給四個人值班，請問每家醫院人力都允許嗎？如果 PD 只有 1-4 人又如何值班？豈不是大家都要 365 天都要值班？

發表人：板主

您好：關於護理排班人力部份，在符合法源之下，各院所應有其對護理人力相關規範與配套措施，如彈性調整業務、彈性人力排班或適當增加人力等等，建議宜需與原單位部室主管商議，按勞動基準法規進行適當之護理人力排班，謝謝！

腎臟護理師考題及解答

發表人：黃美晏

腎臟護理師考試是否可以公佈考題及解答

發表人：板主

您好：因學會只辦過 HD 及 PD 各一次的認證考試，故無法提供考題及考古題可參考，盡請見諒；有關參考書籍要麻煩請至以下網址查詢，謝謝

<http://www.tnna.org.tw/home/verify.asp>

各委員會訊息

★會員委員會

提醒會員繳交今年度常年會費

尚未繳交今年度常年會費之會員，煩請撥冗繳交新台幣 1000 元整，以確保會員權益及會務推展。會員可於本會網站上查詢會費繳交情況，方法：登入帳號及密碼後，點選『繳費狀況查詢』即可。

辦理透析護理人員南區行政主管研習營

預定將於 4 月底辦理「透析護理人員行政主管南區研習營」。

★學術委員會

3 月「腎移植新知與其涉及倫理法律」研習會

行政院院會通過《人體器官移植條例》修正草案，放寬活體捐腎規定，對末期腎衰竭病患是一大福音，也讓第一線的相關從業人員面對新移植倫理最新法規之兩大重要課題。本會特別邀請專家學者，於北、中、南三地規劃相關的進階課程，報名作業已經展開，詳情請至本會網站 www.tnaa.org.tw 查詢。

★編輯委員會

第十三卷第一期雜誌預定 3 月出刊

今年預計於 3、6、9 及 12 月出刊雜誌第十三卷第一、二、三及四期，共四期。為響應節能環保政策，鼓勵目前仍需紙本雜誌之會員，可改採線上閱覽方式。

2/23 會員代表大會 花絮



103 年度活動

月	主題	場次 (暫訂)
2	第六屆 第二次會員代表大會	2/23 北區-北榮
3	腎移植新知與其涉及的 倫理法律議題	3/09 中區-中榮
		3/23 南區-高榮
		3/30 北區-忠孝
6	CKD 教育活動	未訂 北區及南區
7	腹膜透析病人隔離照護 及感染防護措施	7/27 北區-馬偕
8	品管種子研習會	8/17 北區-台大
		8/24 中區-童綜合
		8/31 南區-奇美
9	血液透析感染相關議題 1. B 肝、C 肝、HIV 2. 透析通路	9/07 北區-馬偕
		9/14 中區-中榮
		9/21 東區-台東 馬偕
		9/28 南區-高榮
10	慢性腎臟病 (CKD) 整體照護訓練班	10/18、19 北區及南區
	種子教師培訓工作坊	未訂 北、中及南區
11	職場安全— 暴力與性騷擾	11/09 南區-高榮
		11/23 中區-中榮
		11/30 北區-馬偕