



台灣基層透析協會

本會宗旨：

關懷透析病患，提升透析品質，維護透析診所與病患的權益，協助政府制定相關醫療政策及推行健康保險制度。

透析週報 週四出刊 第五十九期 103.6.26

發行人 鄭集鴻 理事長

學術編輯 張智鴻

聯絡人:靳國慧

電話:0933118495

傳真:03-5351719

e-mail:dialysis98@gmail.com

法律顧問：黃清濱律師

電話：04-23205577

最新消息：

☆6月22日在高雄及嘉義舉辦兩場透析總額座談，高雄場有60多人與會，盛況空前，顯見基層同仁的關心。目前對於爭取透析總額的工作有兩大重點，第一是自律，第二是團結。在自律方面，我們要重申三不政策：

1. 不提供不當利益給病患。2. 不拜訪他院(基層)固定腎友。3. 不批評同儕基層院所。

請基層同仁務必遵守。因為只要給病患任何不當利益，消息一定會傳到健保署官員及健保委員會委員，不僅整個腎臟科形象受損，更嚴重影響透析給付。醫學會陳鴻鈞理事長當天表明，對於違紀院所將不寬貸，紀律委員會將會向全國公告勸告不聽的院所，讓大家輿論制裁抵制。在團結方面，要號召全國300家基層院所捐獻，支援替透析腎友發聲的立委，請他們支持合理透析預算，這項活動將在6月29日最後一場座談會展開。



☆請各位基層同仁欣賞一段影片。非洲大草原上，獅子是主動狩獵者，牠們在享用辛苦捕獲的獵物時，旁邊總圍著一群土狼，虎視眈眈。影片中，幾隻獅子只顧著吃，土狼圍過來搶食也不作為，最後就被擠出，吃不到東西。這就像我們現在的處境，如果大家還是埋首只顧著自己的診所，對外界的侵蝕沒有動作，最後將喪失全部。影片後段，所幸有一隻公獅挺身而出，結果如何，請大家自行欣賞。

<https://www.youtube.com/watch?v=8M2fp0RFWeM>



☆6月29日全國座談最後兩場，請大家踴躍參加，議程如下：

場次	日期	地點	與會者
新竹	103/6/29 上午 10 時	新竹市文化局圖書館 2 樓習齋教室	陳鴻鈞.張哲銘.鄭集鴻.TSN 秘書 2 人
台中	103/6/29 下午 3 時	中山醫學大學正心樓 2 樓 0211 教室	陳鴻鈞.張哲銘.鄭集鴻.TSN 秘書 2 人

學術專欄：

PHYS ED

To Age Well, Walk

By **GRETCHEN REYNOLDS**

MAY 27, 2014 1:01 PM FROM NEW YORK TIMES



Mildred Johnston walking along a path in Kanapaha Veterans Memorial Park in Gainesville, Fla. Ms. Johnston participated in a large study that showed the benefits of walking for older people.

JAMA | Effect of Structured Physical Activity on Prevention of Major Mobility Disability in Older Adults: The LIFE Study Randomized Clinical

Trial <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1875328#.U4azq3YmRvc.twitter>

JAMA 5 月 27 日刊出的這文章又再次強調常規的運動，對於老病人，或是我們自己都是有益處的，詳細內容可參照期刊全文。

過往推廣運動對身體好的文章已很多了，這文章的不同點在於，他的取樣本是 70-89 歲，不活動的病人，年紀真得是夠大了，而且這文章追蹤了 2.6 年，比其他運動研究追蹤時間還久。

控制組(靜態組)病人做一些較靜態、健康學習、上課之類的，而實驗組(活動組)則是分配一些體能活動，例如每週要走 150 分鐘或是做一些輕負重活動。結果如大家預料的，實驗組在最後能有較高比例的身體活動性保持，或是較少的臥床率。然而實驗組(活動組)卻有較高的住院率，實驗主持人說明，應該是實驗進行中較常有 vital sign 的檢查所以早些發現了異常，或是，因為運動而 “unmasked” underlying medical conditions。

更神奇的是，控制組(靜態組)的病人，因為群體的影響，也自己運動起來了。最後，實驗主持人也提醒，年紀大的病人要活動，必須要在小心控制或是監督下，不要獨自一人，或是說能找一個運動團體一起進行。

後記：最近我也在朋友的影響下，接觸了跑步（我也是控制組的？）。加入一些臉書運動社團真的會改變自己，耳濡目染下，看他們隨便都是幾 10km 的跑步，真的是會激勵自己，輸人不輸陣。原先跑個 10 km，膝蓋會酸軟 2 天，隨著練習的增加，這情況已經改善。今年也報名了台南馬沙溝三鐵，希望能追的上鄭理事長的腳步。大家一起來運動吧！

