



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。

基層透析週報

第 120 期 104/09/10 (週四出刊)

發行人：鄭集鴻 理事長

學術編輯：張智鴻 醫師

週報編輯：吳若瑀 專員

法律顧問：黃清濱 律師

手機：0989-003-929

協會專線：03-5313889

協會傳真：03-5351719

e-mail:dialysis98@gmail.com



最新消息：

- 台灣基層透析協會年會時間及場地同台灣腎臟醫學會(11月28、29日/高雄國際會議中心)，因今年將進行理監事改選，請有意擔任理監事之會員與協會專員聯繫。(協會專線：03-5313-889)
- 本會將秉持公開透明原則，每月公佈收支明細，以下為104年度台灣基層透析協會八月份經費收支表。

台灣基層透析協會經費收支表

104年8月

科目	收入	支出	備註
上期結存	\$ 1998712		
本會經常收入	\$ 55000		
常年會費收入	\$ 3000		
會員捐款收入	\$ 52000		
非會員捐款收入			
其他捐款收入			
利息收入			
本會經常支出		\$ 255274	

人事費			
員工薪資		\$ 40060	7 月份
獎慰金			
健保費		\$ 2623	
勞保費		\$ 3841	
勞保退休金		\$ 2520	
加班費			
其他人事費		\$ 2000	兼職人員 7 月份薪資
辦公費			
文具費		\$ 4788	碳粉匣兩支
郵電費		\$ 395	
印刷、影印費		\$ 143	
手續費		\$ 105	匯款手續費
設備費			
雜支			
活動費			
會議費			
旅運、交通費		\$ 20165	理事長及其他醫師至健保署及醫師公會開會車資
公共關係費		\$ 25255	耕莘及台大醫師榮升祝賀禮品
業務費用		\$ 73379	聘請審稿費 10000 元. 稿費 50120 元. 易透網網路設計費 10030 元. 8/11 研討會講師費 2000 元. 電話費 1229 元
其他費用			
捐款		\$ 80000	基隆市腎友大會捐款. 立委趙天麟募款餐會捐款
本期結餘	\$ 1798438		

- 104 年度協會計畫建置免費線上積分課程平台(e-learning), 提供院所同仁積分課程管道, 為減少醫療人員奔波往返的辛勞, 並與台灣醫療繼續教育推廣學會合作。(積分為 A 類)
- 平台系統已建置完成, 請各院所醫師及護理人員以身份證字號申請 e-learning 平台帳號。(積分審核單位驗證為個人 ID)

提醒會員：此帳號申請為 e-learning 平台專屬使用，與會員帳號不同。

使用條件：凡捐款一萬元院所的醫師及護理人員皆可免費申請使用。

線上積分帳號申請流程

進入協會網站 (<http://www.tmc.edu.org.tw/tcdan>)

↓ 點選上排線上積分課程連結

↓ 點選積分系統會員申請(以身分證字號為帳號申請)

(後台開通後系統會寄 mail 通知)

積分課程帳號申請路徑為協會網站**線上積分課程**連結，協會網站

加入會員連結為醫師入會申請使用。

如有疑問請致電協會 035-313-889 吳專員



學術專欄：

新鴻遠診所 張智鴻 醫師

Shopping for a Doctor Who ‘Fits’

By MIKKAEL A. SEKERES, M.D.

JULY 23, 2015 12:01 PM July 23, 2015 12:01 pm

作者收到電子醫療記錄系統給的提示，上面寫「新會診，病人要求改變照護團隊」

接到需要第二意見「Second opinions」的患者，對作者這位血液腫瘤醫師而言是家常便飯的事，同時，作者也不會阻止他的患者去尋求第二意見，因為這些不常見而且嚴重的疾病，本來就應該要有另一位醫師的看法加入，就如同若是醫師自己家人生病，醫

師也會詢問第二意見。然而詢問病情並不是這位患者要找第二意見的原因，這位女士患者是因為不喜歡上一位醫師，她要看是否比較喜歡作者這位醫師。

作者說，這樣的情況也逐漸變成他門診的常態了，數十年前醫師們在一個相對病人比較多的環境下，這樣「doctor shopping」是很少見的。因為當時醫師的意見相當權威，不可侵犯，也是確定的。病人若是挑戰醫師的意見，就會被貼上“difficult patient”的標籤，並擔心會因而影響到自己後續的治療。

近年來，患者權益漸漸地上漲，除了要求好的醫療照護外，也要求「a good attitude」。雖說如此，作者還是不怪患者會有如此的要求，因為他舉了以下二個例子。

一位患者提到，當他向原來的腫瘤科醫師要求詢問這位作者醫師的第二意見時，他原來的腫瘤科醫師要求患者帶走自己所有的醫療記錄，因為原來的腫瘤科醫師說「若是他去了作者醫師，他就拒絕再治療這位患者」。

另有一個例子，一位患者自他原來醫院的病房打電話給作者醫師，談到他在另一家醫院治療 refractory cancer 的化療，當患者想和主治醫師談治療的細節時，他的主治醫師說，「治療細節是醫師的事，他不想簡單的討論它」。

作者醫師告訴患者，是患者本身，而非醫師，才是主導患者的命運(destiny)和治療選項。作者醫師甚至熱心地幫忙打電話給患者原來的主治醫師，幫忙傳達患者個人意願。患者們也許會覺得他們的醫師，太自信了、或是不夠自信、或是太冷淡，或是他們彼此根本就不合。當然，醫師們也可能會不喜歡他們的一些患者。

作者舉例說，多年前他去會診一位殺死自己妻子的肺癌患者，有警衛在旁保護，但是監獄裡環境和那位犯人患者的眼神，令人毛骨悚然。醫師還是得向犯人患者說明病情和治療方針。醫師坦白的說，他不喜歡這個患者，但是他把個人情緒放在一旁並且治療患者，因為醫療是他的工作(job)、是他的職責(duty)。

作者擔心身為一位醫師，大家逐漸忘了為什麼患者來看我們。不是因為患者想要來找醫師，而是因為患者生病了。在他們需要幫忙的時候，身為醫師的我們不應該為了患者去尋求第二意見而義憤填膺，或是當患者沒有立即接受我們的建議時，就覺得失望。我們應該支持患者去做對他們健康有益的決定，就算最後的決定裡面沒有包括我們。最後，作者醫師走進會診室見這位新會診的患者，把自己的臉上掛滿了溫暖的笑容，他不想讓患者心裡有一絲的不舒服。因為這是有關患者的醫療照顧，和任何一個人的驕傲無關。

Because this was about her medical care, and not about anyone's pride.
Dr. Mikkael Sekeres is director of the leukemia program at the Cleveland Clinic.



徵文比賽作品：第四名

快樂透析洗出健康

緣起

台北市/洪永祥診所 腎友 林振福先生

婚前的一次體檢，醫生叮囑腎功能有衰竭現象，要降低蛋白質的飲食攝取，否則要終身洗腎。什麼跟什麼嘛！明明年輕力壯的，真搞不懂醫生胡說些什麼，我仍然我行我素一副無所謂的樣子。

兒子出生前夕的早晨，起床突感頭重腳輕寸步難行，太太緊急將我送至醫院急診室，護士立即量測血壓驚訝竟低於 50，在等待驗血尿過程中，還樂觀地安慰太太，只是小感冒不必擔心，那知醫生拿著檢驗報告前來竟宣布：

「你今後要終身洗腎」，對我而言簡直是晴天霹靂，內心不斷吶喊著：「怎麼會是我？」見太太身懷六甲滿臉憂慮，雙眼不停地溢出淚水，我腦海一片空白，對未來開始感到絕望，甚至恐懼孩子未來會沒有爸爸！

懵懂面對

醫院立刻安排我進手術室做切縫動靜脈造瘻管的手術，為日後的透析治療做準備，另一方面緊急做插管手術以便立即透析治療。首次透析過程中感覺天旋地轉般極度不舒服，好不容易熬過3小時透析，結束後被送到病房已是精疲力盡，一群小護士進行所謂的衛教，坦白說有聽沒有懂，因為腦海中充滿著怨氣。

雖是一身疲憊，卻因為對病理的無知造就滿心恐懼，久久無法合眼，無奈望著天花板不停問自己：「我的未來在那裡？」往後每兩天一次漫長的透析歲月，又該如何去面對？腦海中，浮現著數不盡的「為什麼？」。

為兒硬撐

住院10天後出院時，沒有一絲絲的喜悅，因為兩天一次透析治療漫長無窮盡的歲月，正等著我去適應。每次透析治療時掉血壓與抽筋交錯發生，結束回到家時有不平衡症狀就猛灌水，累積到下次透析時因水份過量不斷重覆掉血壓與抽筋，在惡性循環的情況下，使得自己視血液透析為畏途。

每次透析完畢，總需稍作休息才能離開診所，回到家裡已是深夜11時，身心的不適造成食不知味，縱有山珍海味亦無食慾；疲憊的身子躺在床上想睡卻因生理失衡夢境連連，睡眠品質大打折扣；然幼兒嗷嗷待哺，為分擔家計開銷重責，再累也要勉力自己務必準時上工確保收入。

摸索成長

打從透析第一天起，醫生護士衛教無數次，一再告誡要熱敷血管、控制水份、不要過度勞累、這個不能吃那個要少吃；可是要身體力行談何容易，首先口乾舌燥是腎友的通病，以致水份攝取控制最為困難，兩天體重累增四、五公斤乃稀鬆平常之事，筆者曾目睹女性腎友增重達十一、二公斤，可想而知透析過程中掉血壓與抽筋必定如影隨行；其次為避免血液毒素濃度過高，要求腎友嚴禁口慾的結果，反倒逆行大吃大喝滿足自我口腹之慾，因毒素濃度過高致透析過程易產生不平衡症狀，身心不舒服當然不在話下。

透析幾年下來，身體機能每況愈下，站不能挺、遠行不能、高不能爬、睡不能飽，整天一副疲憊不堪、弱不禁風的樣子，毫無生活品質可言。深知若無法克服體能的衰弱，日薄西山恐將屈指可數。因此，痛定思痛後來個絕地大反攻，利用傍晚時分至操場練習快走，幾週之後待體能漸漸適應則改成慢跑，先試跑一圈再逐週增加圈數，訓練半年後竟然可一口氣跑完 25 圈，原有掉血壓及抽筋的病態也意外地不藥而癒。

經驗分享

一、勇敢面對：

血液透析是件長期抗戰的任務，當事人務必坦然面對、不怨天尤人，更不可因排斥而拒絕準時或縮短透析療程；並應遵照醫護人員衛教的囑咐，厲行在飲食及血管保護等各方面耐心且持續地配合，也唯有每週固定透析 3 次，每次四至五小時確實接受治療，藉由完整療程來提高自我日常的生活品質。

二、適度運動：

運動除能活絡身心筋骨外，藉由流汗亦可協助排洩體內部份毒素，對心

臟保健增強心肌縮張及提升四肢肌肉耐受力，根據醫療統計資料報告，均具有明確的效果；因此，當事人應自我要求並持之以恆運動，以降低掉血壓與抽筋的頻率及風險。以筆者經驗而言，持續利用假日做拉筋及慢跑五千公尺，十餘年來如一日，因為長期運動的結果，血壓一直保持在 100 至 120 之間，再也不曾掉過血壓或發生抽筋情事，整個透析療程都可以輕鬆愉快度過。

三、控制水份：

口乾舌燥是洗腎病患的通病，但持續不停喝水的結果，體內水份必定超重，致使透析治療過程中產生不平衡症狀，當事人不舒服感勢必一再重演；筆者的經驗是，每當口渴想喝水時，以冰水漱口 2 至 3 回，可以有效降低水份需求的慾念；長期自我要求下，水份需求的控制效果頗佳，通常間隔二次洗腎增加之體重，均能控制在 2 公斤以內，大大減少術後不平衡的症狀。

四、補充營養：

血液透漸過程中，無法避免體內蛋白質大量流失，若不能適時補充身體所需各類營養，輕者精神不濟、重則身體機能衰退，甚至使得患者健康每況愈下。以筆者經驗為例，洗腎結束回到家的第一餐飲食，固定為水煮或荷包蛋一個、五花肉二塊及人參雞湯一碗(內有雞肉兩塊)，第二天上班之精神狀態，與未生病前相較體能並無兩樣，餘各餐之飲食就無須特別講究，與家人一起共享一般飲食即可，不必再強調營養的補充；另外值得腎友參考的經驗，即在洗腎過程中仍應該進食正餐一次，因為在透析過程若有飢餓感極易產生煩躁，致患者因煩躁不舒服而想放棄透析

提早收針。

五、用心熱敷：

若說瘻管是腎友第二生命，相信不會有人反對。然瘻管每週3次打針、每次透析長達四—五小時的龐大血流量，日積月累下血管壁狹隘與硬化在所難免。為避免那天突然發生透析無血管可用，在筆者不必到醫療院所的那一天，必定利用晚上時間熱敷血管長達一小時，結束後再捏球半小時，二十餘年來如一日從未中斷，如此才能有效軟化及擴張血管，因用心保養得宜透析瘻管使用壽命將近20年之久，大大減少血管擴充暨瘻管重造次數。

結語

俗話說世界上只有較佳策略，沒有最好的方法。易言之，每個腎友的體質互異、家庭背景不同、個人理念亦有差距，因此縱然接受相同的衛教，最終每個人的領悟仍不盡相同；然在透析醫療漫長奮鬥的旅程中，如何讓自己成為一位快樂又健康的腎友，卻是你我不可忽視的課題。前述種種，純係筆者努力調適的過程與經驗，未必適合其他腎友援引比照，旨在盡綿薄之力，激勵腎友們向上求生的意志。若大多腎友都擁有正常生活及健康身體，每天就能快樂上班工作，增添各行各業的生產動力，展現個人長才貢獻社會，不再是耗損社會資源的寄宿者，實為家庭、社會及國家之福。謹此共勉之！

感謝會員熱情捐款，目前已累計199家院所贊助，請未捐款院所，務必贊助。

捐款名單如下：

台北市

文林診所	宏林診所	華榮診所	東成診所	弘德診所
元林診所	康禾診所	安德聯合診所	承新診所	怡德診所
萬澤內科診所	百齡診所	和泰內科診所	崇德診所	洪永祥診所
杏心診所	慶如診所	兆揚內科診所	榮平診所	榮曜診所

新北市

仁暉診所	志豪診所	昕隆診所	仁謙診所	匯康內科診所
戴良恭診所	宏明診所	東暉診所	國城診所	安庚內科診所(新莊)
德澤診所	慧安診所	安新診所	家祥診所	佳晟診所
廣泉診所	元福診所	仁美診所	佳佑診所	新莊新仁診所
集賢內科診所	怡安診所	仁川診所	輝德診所	江生診所
康全診所	禾安診所	逸安診所	思源內科診所	祥佑診所

桃園

聖文診所	鑫庚內科診所	惠民診所	宏元診所	中庚診所
安慧診所	桃安診所	安馨大溪診所	中慎診所	桃德診所
桃庚聯合診所 大興維格聯合診所	安庚內科診所(南崁)	榮元診所	家誼診所	全安診所

新竹

康健診所	新竹安慎診所	惠慎診所	成民內科診所	竹東安慎診所
新竹安新診所	宜暘診所	恩康診所		

苗栗

宏福診所				
------	--	--	--	--

宜蘭

吳得中診所	陳文貴診所	傳康診所		
-------	-------	------	--	--

基隆

安基診所	高士振診所	元翔診所	佳基內科診所	
------	-------	------	--------	--

花蓮

懷德診所	嘉恩診所	美崙聯安診所		
------	------	--------	--	--

雲林

惠腎診所	大安診所	螺安診所	崙安診所	宏德診所
腎安診所				

南投

新協合聯合診所	草屯陳診所	埔里金生診所	益民診所	安馨竹山內科診所
---------	-------	--------	------	----------

屏東

立安診所	順泰診所	迦美診所	人晟診所	佳屏診所
李氏聯合診所	宇安診所			

彰化

健新內科診所	合濟診所	建霖內科診所	里仁診所	員美診所
慈元診所	旭安診所			

嘉義

家馨診所	安馨嘉義內科診所	宏醫診所	康明診所	正安診所
------	----------	------	------	------

台南

風典聯合門診	懷仁內科診所	弘典內科診所	榮銘內科診所	顏大翔內科診所
福民內科診所	公園內科診所	蘇炳文內科診所	立福內科診所	謝智超達恩診所
以琳內科診所	康福內科診所	康健	光明內科診所	佑馨診所

		內兒科診所		
昕安內科診所	迦南內科診所	錫和診所	杏福內科診所	蘇義華 內兒科診所
杏和診所	佳新診所	尚禾內科診所	十全診所	華康內科診所

台中

京冠診所	育恩診所	太原診所	瑞東診所	大雅長安診所
安新診所	中清診所	加安診所	佳仁內科診所	信安診所
高美內科診所	蔡精龍診所	晉安診所	合安診所	怡仁診所
大順診所	傑安內科診所	佳揚診所	佑全診所	佳福診所
慶華診所	大墩診所	健安內科診所	中科診所	

高雄

幸安診所	德恩內科診所	高欣診所	蔣榮福診所	長新診所
岡山內科診所	佳醫診所	僂彼高榮 育仁診所	佳生診所	五福診所
裕生診所	鴻源診所	新鴻遠診所	佑強診所	揚銘診所
仁康診所	昱泰診所	長清診所	安馨楠梓 內科診所	佑鎮診所
茂田診所	高悅診所	高健診所	芳民診所	高晟診所
建安診所	吳三江 內科診所	劉內兒科診所	東陽診所	吉泰內科診所
好生診所	明港診所	田源診所	聖安診所	湖康診所
東陽診所	安泰診所			