



最新消息

一、理事長的話

各位基層同仁辛苦了！

預祝大家歲末佳節愉快，來年平安健康、事業順心。過去一年，平均透析點值接近 0.85，讓大家稍解經營壓力。今年適逢台灣腎臟醫學會理監事改選，感謝基層同仁展現團結，再度把五席基層代表送進學會，得以繼續為大家服務、發聲。今年大選對於友好委員的小額募款活動也獲得大家熱烈響應，在此一併感謝。

由於台灣人口結構的改變、糖尿病盛行、優質的透析治療以及可近性極高的台灣健保體制，加上國人活體器官移植風氣未開，使得門診透析總額費用逐年增加的趨勢看不出改變的跡象，已習慣成為各界關注的焦點，動見觀瞻，大家不能置身事外。

明年(109 年)的透析總額成長率，在盧前理事長與元灝秘書長努力及健保會友好代表幫忙之下，爭取到 3.25%的成長率，較今年稍有增加，比起明年預估的真實病人成長率可能稍有增加，因此未來一年的門診平均透析點值，應該較今年有所增加，但與理想仍有距離，因此我們仍必須更加團結起來，面對各種挑戰，以爭取更好的生存空間。

若大家都能繳會費，我們才有資源尋求支持，為大家提供服務，以維護基層的生存，如此才能維持最基本的透析品質，維護腎友的健康。

今年(108 年)繳費院所有 290 家，約佔七成，相較於去年略有成長，希望未來一年，每一家都要能做出貢獻。最後，希望大家能「謹守自律、行事低調、廣結善緣、熱心公益」，與大家共勉！

台灣基層透析協會 楊孟儒理事長 敬上

明年(109 年)會費於 109 年 1 月 1 日開始繳交，紙本通知會於 108 年 12 月底寄發。

二、小額捐款活動

2020 年選舉將至，回覆願意捐款的醫師會員，請盡速於 108 年 12 月 31 日前做出捐款，建立協會誠信的形象，感謝您！

Ps：匯完款後，請回傳劃撥單據告知協會，後續才能開立捐款收據給您，謝謝！

協會信箱：dialysis98@gmail.com；協會 line ID：dialysis98 曾小姐

三、預祝 2020 新年快樂



四、學術專欄

超級加工食品(Ultra-processed Food)增加糖尿病機會

新鴻遠診所 張智鴻醫師

什麼是超級加工食品(Ultra-processed Food)?

https://www.bbc.co.uk/food/articles/what_is_ultra-processed_food

Ultra-processed foods 就是內含你平日在家煮時，不會加入的添加物。例如：colourings, sweeteners and preservatives. 在英國，最常見的 ultra-processed 食物是：

Industrialised bread (11 %)

Pre-packaged meals (7.7 %)

Breakfast cereals (4.4 %)

Sausages and other reconstituted meat products (3.8 %)

以下的例子說明，同樣的食材，多一點添加物(包括糖)就成了 ultra-processed foods :

1. **Bread** made from wheat flour, water, salt and yeast is processed, but add **emulsifiers** or **colourings** and it becomes ultra-processed.
2. Plain **oats**, **corn flakes** and shredded wheat are minimally processed, but when the manufacturer adds **sugar**, **flavourings** or **colourings**, they become ultra-processed breakfast cereals.
3. Plain **yoghurt** is minimally processed, but add **sweeteners**, **preservatives**, **stabilisers** or **colourings** and it becomes ultra-processed.

Original Investigation

Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes Among Participants of the NutriNet-Santé Prospective Cohort

JAMA Intern Med. Published online December 16, 2019. Doi :

<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.5942>

- Over 100,000 French adults
- 24-hour dietary recall questionnaires
- median follow-up of 6 years
- 820 participants were diagnosed with T2DM
- The risk of T2DM increased by 13% with each 10% increase in the proportion of diet comprising ultraprocessed foods.
- The authors note that in previous studies, ultraprocessed foods have been linked to increased risks for cancer, cardiovascular disease, and mortality.

結論：

減少食物中添加劑，包括糖、色素、香料或是保存劑，才能不變成 ultra-processed food，才不會落入 T2DM。