

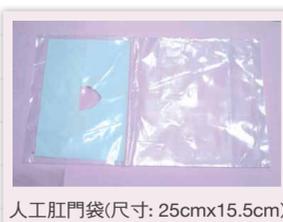


服務快訊

本協會已於2015年10月起停止代購「優肌絆」服務，謝謝您的留意！

◎腎友常備用品提供代(團)購服務項目：

帳號：臺灣新光商業銀行(代碼:103)
 長安分行0611-10-100419-1
 戶名：社團法人中華民國腹膜透析腎友協會
 如需瞭解相關訊息者請洽：(02)2517-4905 葉小姐
 辦公室服務時間：週一至週五上午 9:00 - 下午 5:00 止



105年會員年會繳納通知

◎郵局劃撥帳號：19991845
 戶名：社團法人中華民國腹膜透析腎友協會
 ※本(105)年度新加入協會或會員繳交年費贈品，**好禮二選一**：
 (1)外出用藥水保溫袋一個 (2)沖澡用防水罩一個(如右圖)
 請於劃撥單上或來電註明所需贈品名稱。感謝您！



社團法人中華民國腹膜透析腎友協會 105年3月-105年5月捐款明細

捐贈者	金額	捐贈者	金額	捐贈者	金額	捐贈者	金額	捐贈者	金額
吉泰藥品(股)公司	36,000	張淑鈺	1,800	全真醫研有限公司	5,000	王澐諭	1,000	林美真	1,000
呂淑萍	1,000	葉寶春	1,000	吳釗金	1,000	邱怡文	1,800	黃泰傑	1,800
蔡博任	500								

資料日期：自 105/3/1-105/5/31 止

歡迎各界善心捐贈，郵局劃撥捐款帳號：19991845 / 戶名：社團法人中華民國腹膜透析腎友協會，由衷感謝您！



腎友通訊 71

腹膜透析

協會也有LINE官方帳號囉

不想錯過協會發布的最新資訊嗎？
 歡迎加我們好友囉！
 帳號名稱：社團法人中華民國腹膜透析腎友協會
 LINE ID：@euz4442i

LINE@
@euz4442i

★加入方法：請點選LINE的「加好友」，再選擇「ID搜尋」(直接輸入ID)或「行動條碼」(以手機掃描條碼)或「直接點選連結加入」(http://line.me/ti/p/%40euz4442i)

發行人：王澐諭
 總編輯：朱立梅
 發行單位：社團法人中華民國腹膜透析協會
 地址：台北市長安東路二段67號4樓A12室
 電話：02-25174905 傳真：02-25178654
 腹膜透析專線：0800-009-989
 Email：capd.org@msa.hinet.net
 www.capd.org.tw



發行人的話

時至仲夏是一年中最炎熱的季節，雖然令人慵懶，但學生很快陸陸續續放暑假了，有計畫與家人趁暑假出遊嗎？掌握 5 大原則，包括避免手提過重行李、衛生的換液環境、準備足夠藥品、注意當地電壓是否相容，以及當地可連繫的醫療院所，相信各位與家人一定有個愉快精彩的夏天。

修工程師及親切的客服人員。司機大哥汗流浹背，操著一口閩南語國語，幫我搬出舊藥水，按濃度種類堆放新藥水，再教我「藥水先進先出」的觀念，盡責的簽收點交，就是怕我這菜鳥搞不清楚...，這種種歷歷在目，也在此由衷地感謝他們。在我們覺得辛苦接受治療的背後，有多少人在付出奉獻，想起來就覺得真的很幸福啦！

本期會刊內容相當豐富，包括高雄醫學大學附設中和紀念醫院腎臟科邱怡文主任，闡述國人洗腎原發原因位居第一位的糖尿病腎友照護方法，藉此也讓糖尿病腎友了解到，經過主治醫師的診斷與討論，也可以選擇腹膜透析的治療方式；馬偕紀念醫院腎臟科林承勳主治醫師除了再次強調鈣磷平衡的重要性，文中並介紹可利用影像醫學的方式，例如美國腎臟病促進改善基金會(KDIGO)所建議針對中重度慢性腎臟病腎友安排側面腹部 X 光或心臟超音波做為心血管鈣化的篩檢，讓醫師病人更清楚掌握鈣磷的控制情況。

其他還有協會「腎利知音合唱團」5月17日在台大醫院公益演出的紀錄、國內外旅遊花絮等，在在都表現出腎友們活力的一面，希望您能感受得協會的用心，也願意走出來共享同樂。為了瞭解腎友會員的情況，協會也將嘗試舉辦小型區域的談心會，希望透過小型的聚會，讓腎友之間能互相交流、相互打氣，讓我們期待「某次」談心會的見面(請留意協會官網、臉書及 LINE 的活動訊息)，平安。

會刊發行適逢百特公司在台設立 35 週年慶，回想當初自己開始做腹膜透析治療時，除了醫院裡的醫護人員外，最照顧我治療的當屬百特公司的送貨司機大哥、全自動腹膜透析機的維

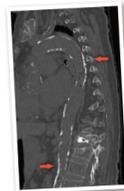


王澐諭

中華民國腹膜透析腎友協會
 第四屆理事長 王澐諭
 2016/6/20

2016年公益講座下半年預告

特邀 **譚敦慈護理師** 分享腎友自我照顧觀念及腎臟專科醫師講述鈣磷平衡的重要性，現場並出動X光車，提供**免費側腹部X光血管鈣化篩檢**，讓您掌握血磷的控制情況，機會難得敬請把握！



(篩檢名額有限，有意者現場抽籤選出；本篩檢僅供參考，不能取代正規醫療院所之診斷)

- 台北場** 105年8月21日(星期日)
- 台中場** 105年10月1日(星期六)
- 高雄場** 106年1月



相關資訊及開始報名時間，請隨時關注官網及臉書之更新訊息：

官網：<http://www.capd.org.tw> 臉書專頁「神奇蠶豆-腹膜透析腎友協會」：<http://www.facebook.com/capd.org.tw>
 諮詢專線：(02)2517-4905 週一至週五上午 9 點至下午 5 點

◎協會將提供網路、電話、傳真報名方式，屆時歡迎腎友多多利用 ◎報名者請提供醫療院所、腎友姓名、透析方式、聯絡電話、參加人數及是否素食。

【會刊徵稿】歡迎腎友、腎友家屬及醫護人員投稿，分享透析的心路歷程、透析心情、旅遊經驗，各種議題皆可。

本刊物投稿須知：●稿件一經刊登，文責自負。投稿後未經採用者恕不退件。●經本刊採用之文章，除事先以書面向本會聲明外，視同授權本刊在註明作者姓名及來源的情況下使用，並授權本刊有重覆(在臉書、官網)刊登、出版及編輯之權利，文章字數約 1000-1500 字。●投稿時，請附上個人姓名、聯絡電話、住址及就診醫院。稿件一經採用，方便後續辦理稿費收據簽收及撥款等相關作業。●在經過審稿及刊登後，我們將酌付稿費，投稿請傳真至 02-2517-8654，或郵寄至：104 台北市長安東路二段 67 號 4 樓 A12，亦可寄電子郵件：capd.org@msa.hinet.net



從藥水配送看百特醫療可及性

視病猶親 關懷入心

看似簡單，卻不簡單的工作

百特是台灣提供醫療宅配服務的代表性企業，對外界來說這項服務看似簡單普通，但對負責的同仁而言，代表的意義卻很不同。除了要確保腎友在每個月都能收到足量且正確的透析藥水，更重要的是，需能視病患為自己家人，時時付出關心。百特台灣營業事業處主管Jim Chiu表示：「這份工作對我來說早已超越單純的「聯繫」和「送貨」，在藥水配送的過程中，與這些腎友已經成為彼此生命中重要的夥伴，建立出如親人般的情感。」病患的寄託，也讓Jim在產品配送這條路上越走越堅定，在百特的供應管理部門一做就是12年。

送貨過程了解腎友需求與背後心情故事

百特配送藥水與一般物流運送不同，因為百特推廣居家治療，藥水服務到家給腎友最大方便，因此送貨員需具備百特「以病患為中心」的精神，了解腎友的各项需求，如：送貨時間、放置藥水的位置以及拿取習慣等，成為腎友治療期間最堅強的後盾。同時，在與腎友接觸的過程中，也認識了他們的生活與對抗病魔的故事，而更能以同理心付出關懷。這樣貼心客製化的服務正是百特「拯救並延續生命」的重要理念。

不論何種阻礙，服務使命必達

配送過程中，也常會遇到突發狀況，如提出特殊需求的腎友或家屬，甚至是天災等不可抗拒的因素，但即使如此，也從沒有讓百特對腎友的服務打折扣。Jim分享了一次令他印象深刻的送貨經驗：「2009年，莫拉克風災重創南台灣，道路中斷且豪雨不斷，許多腎友流離失所且藥水被沖走。為了使腎友可以持續治療，當時我們借助嘉義基督教醫院的直升機，將藥水運至集結民眾的活動中心。另外，嘉義大埔鄉的還有一位腎友，因家中已無庫存藥水，但通往他家中的道路已中斷，我們的司機只能從台南繞道花了4個小時送到腎友家附近，且因道路無法讓貨車通行，我們只好再透過腎友的機車，用2箱2箱運送的方式接駁，共來回10多趟，才將所有藥水送達腎友家中，而不致中斷治療。這兩個事件都讓我體認到——我們產品配送的服務深深影響著腎友們，因此「使命必達」是我們應有的態度，以實踐百特『拯救並延續生命』的理念。」

與百特共同努力，成就精彩

由於百特優良高品質的產品，以及專業化的服務，讓使用百特產品的病患可以擁有更好的生活品質，使百特同仁們在每年的病患調查以及醫院定期舉辦的腎友會中，都收到病患滿滿

的感謝。不僅展露百特在「醫療可及性」上的持續努力，也使每位同仁體認到自身工作的價值，肩負百特的使命繼續向前。Jim說：「在克服種種挑戰協助不同病患的需求中，讓我體會到付出的喜悅。直接從病患的回饋中，感受到工作對他人所帶來的影響，這是實質收入所無法給予的成就與報酬，也讓我以我的工作為榮。未來，也將持續在醫療產業貢獻我在營運管理以及宅配到府的專業，期許自己能找出更好的營運模式，結合大數據分析，以病患的需求為起點，優化整個供貨配送流程，創造百特、病患與醫療院所間的三贏。」



(二、三十箱的藥水，需要往返攀爬好幾次)



百特的宅配服務之所以能讓內部同仁與病患從心裡感到認同，最重要的是，這項服務不只是為了提升競爭力，而是為了實踐「以病人為中心」的理念，讓同仁能以自己的工作為榮，讓患者與醫療服務間沒有距離，建立百特與病患間的親密情感，讓彼此的心更加靠近。



(送貨人員每次必須把藥水送達指定的地點)



血管鈣化知多少？千萬別讓「鈣化」上身！

-低磷飲食加上好的降磷藥物，是維持血管健康的不二法門-



馬偕紀念醫院 腎臟科
林承勳 主治醫師
馬偕醫學院 / 馬偕護專 助理教授

血液透析治療至今已數十年的歷史，規則的透析治療可大幅提升末期腎臟病患者的存活率。然而相較於一般族群，慢性腎病變患者之總死亡率仍居高不下。研究顯示長期透析患者，發生心血管疾病死亡的機率是一般族群的10倍；但若和年輕族群比較，則高達100倍以上¹。因此心血管疾病仍是導致末期腎臟病死亡的主要原因，依據統計約有40%的透析病患，因心血管疾病而死亡²。主因為慢性腎臟病患者容易出現有粥狀動脈硬化與血管鈣化，當長期處於高血磷狀況下，就會讓透析腎友的血管及其他組織形成鈣化，進而增加心血管疾病的風險。

為何已定期透析仍會有高血磷問題？

健康的成年人在腎臟、腸道、骨骼及內分泌系統緊密相互調控下，將血磷維持在正常生理濃度。一般而言，腎臟為體內調節磷的主要器官。當腎功能逐漸衰退而進入長期透析時血磷即慢慢上升，以血液透析為例，每次洗腎約可移除900毫克的血磷，所以一週3次的血液透析治療約可移除2700毫克的血磷。而接受腹膜透析的患者，則每週最多可清除約2970毫克的血磷，若接受透析的患者每日經口的食物含約有1000毫克的磷，經腸道以60%~80%的吸收率來計算，每週經腸道吸收的磷至少有4200毫克，如此一來每週估計，大約會有1000毫克以上的磷堆積在體內，如此一來便會促進血管及組織鈣化，增加心血管疾病的風險。

長期高血磷會帶來那些危害？

高血磷將會對腎友帶來許多的危害，依據美國腎臟基金會(K/DOQI)指引，血磷濃度超過5.5 mg/dl，就稱為「高磷血症」。身體若長期處於高血磷的情況下，會造成多種併發症。如：血管容易鈣化、副甲狀腺亢進、心臟及瓣膜組織鈣化、內分泌異常、貧血、骨質疏鬆、骨骼變形、阿基里斯韌帶鈣化斷裂及關節炎等骨骼病變。尤其是血管、心臟及瓣膜組織鈣化導致的心血管疾病最為嚴重，更是導致透析病患死亡的主要原因之一。值得注意的是高磷血症就像隱形殺手一樣，一開始往往沒有明顯的症狀，因此延誤治療時機，導致莫大的危害。

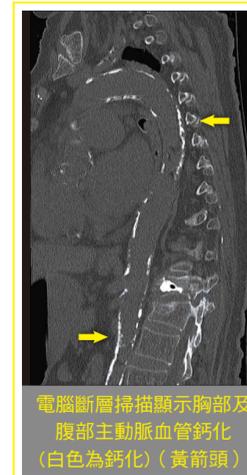
如何將血磷控制在合理範圍？

腎友吃的愈營養高磷的機會也就愈高，若腎友的營養不足且

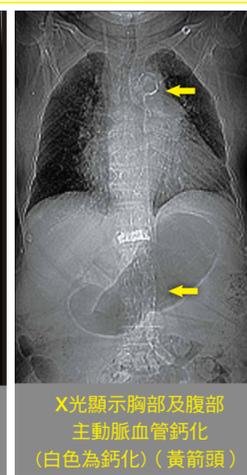
血磷低則將來發生死亡的機率也隨之增加。目前對於治療高血磷的主要原則為降低過多由飲食而來的磷含量，因此藉由控制飲食中磷攝取及服用降磷劑雙管齊下，才能達到控制血磷的目標。也就是透析腎友在三餐進食或是吃點心時，同時將「磷結合劑」與食物共同食用，才能發揮最好的降磷效果。

如何選擇適當的降磷結合劑？

目前可用來降磷的藥物有許多種包括含金屬類的降磷劑：鋁片、鈣片及福斯利諾。傳統含鋁的磷結合劑效果雖佳，長期使用會導致鋁中毒而增加貧血、骨病變及失智的風險；而以鈣片當磷結合劑，常面臨病患高血鈣而增加鈣化風險。以矽為基礎的磷結合劑其效果雖然突出，但長期使用下來所累積的金屬濃度是否會身體造成危害，仍須密切觀察。然而，非金屬離子性的磷結合劑-磷減樂(Sevelamer)，為第二代的降磷劑，將第一代磷能解藥物所含氨基酸改良為碳酸鹽，可明顯改善代謝性酸中毒。其在降磷效果與安全性方面的表現也相當不錯，可免去鋁中毒與高血鈣的問題，且長期使用不易累積在體內。除了降磷外，磷減樂對於改善血管鈣化、降低膽固醇及尿酸、改善氧化發炎因子、吸附尿毒素等也有相當好的成效。提供腎友多重的保護，可說是一舉數得。此外，磷減樂也有錠劑與粉狀劑型的藥物可供腎友選擇，使用上十分方便容易。



電腦斷層掃描顯示胸部及腹部主動脈血管鈣化(白色為鈣化)(黃箭頭)



X光顯示胸部及腹部主動脈血管鈣化(白色為鈣化)(黃箭頭)

影響腎友血管鈣化的危險因子是什麼？如何知道血管有鈣化？

隨著腎功能的衰退，血管鈣化的風險愈來愈高。其中年齡、糖尿病及透析時間愈長等都是危險因子之一，對於腎友還有許多可以矯正的危險因子如：高血磷、高血鈣、鈣磷乘積大於55、副甲狀腺機能亢進、使用高劑量維生素D、血脂異常、慢性發炎及抽煙等。除此之外，美國腎臟病促進改善基金會(KDIGO)也建議針對中重度慢性腎臟病腎友安排側面腹部x光或心臟超音波做為血管鈣化的篩檢。控制危險因子與定期檢查，為降低血管鈣化首要工作。

透析腎友為了兼顧營養與血磷穩定，一定要從日常飲食好好控制，同時遵照醫師的指示使用磷結合劑，因為高血磷是導致血管鈣化的主要原兇，聰明選擇適當的藥物與定期的血管鈣化追蹤格外重要。研究顯示磷減樂不僅可改善高磷血症，相較於使用鈣片能有效地預防血管鈣化形成；並可降低透析腎友的心血管相關死亡率³。如此一來可讓您的血管永保彈性與健康，也可跟血管鈣化說拜拜！

參考文獻：

1. Moody WE, Edwards NC, Chue CD, Ferro CJ, Townend JN. Arterial disease in chronic kidney disease. Heart 2013; 99: 365-72.
2. Parfrey PS, Foley RN. The clinical epidemiology of cardiac disease in chronic renal failure. J Am Soc of Nephrol 1999; 10: 1606-15.
3. Block GA, Spiegel DM, Ehrlich J, Mehta R, Lindbergh J, Dreisbach A, Raggi P. Effects of sevelamer and calcium on coronary artery calcification in patients new to hemodialysis. Kidney Int. 2005; 68: 1815-24.



糖尿病腎友良好照護



高雄醫學大學附設
中和紀念醫院
腎臟科 邱怡文主任

依據國民健康署「96年台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究」結果，國內20歲以上成人中，每10位就有1位患有慢性腎臟疾病，其中糖尿病是最主要的發生原因。統計發現，糖尿病患者中有46.6%同時罹患慢性腎臟病，其中更有1/4已進入「末期腎臟病前期」。此外，104年台灣腎病年報資料也顯示，國人洗腎原因以糖尿病居第一位，占45%。

日常照護重點

糖尿病腎友進入腹膜透析後，比起一般腎友，更容易有許多大血管、微小血管的病變，如眼底病變、神經病變...等。腹膜透析雖然可以減緩殘餘腎功能的喪失減低腎臟的損傷，但糖尿病本身對於大小血管的病變仍持續進行，因此仍需要配合醫囑用藥，定期追蹤。

血醣控制要配合腹膜透析的治療，因大部分的腹膜透析液本身構成就是葡萄糖，因此糖尿病腎友應使用低濃度透析液為主，若有水腫或其它狀況需更改透析液濃度，並同時調整胰島素或口服藥物時，更應頻繁地監測血醣的變化，讓護理師及醫師可及時掌握數值的變化，以便做出正確的醫囑。

糖尿病腎友若因病變開始產生視力障礙、口眼不協調等狀況發生，若無家人協助照護可能會影響換液作業，屆時需重新考慮洗腎的方式。

磷結合劑與血管鈣化

「磷」是血管鈣化的源頭，要控制磷，有三大重點：
① 每天要有足夠的透析 + ② 飲食控制 + ③ 磷結合劑使用

因為腎功能喪失，磷無法從正常管道排除，而每日透析排除的磷有限，腹膜透析與血液透析排除的磷數值差不多，所以要控制高磷食物的攝取，並同時使用磷結合劑。一般蛋白質含有較多的磷，所以要挑選高生物價蛋白且含磷較低的食物，如雞蛋白。

腎友原本就容易有血管鈣化的症狀，而糖尿病腎友血管鈣化的程度會比一般腎友更加快速且嚴重，因此更要嚴密的注意血管鈣化程度，使用不含鈣的磷結合劑，可延緩血管鈣化的速度；血管一旦鈣化就無恢復的可能，所以腎友一定要注意磷的控制。磷結合劑無法百分百吸收吃下去的食物，控制磷的產生最主要的還是在每日的飲食中。人體對於磷的吸收，以無機磷吸收率最高>90%，無機磷是許多加工食品加入的保存劑及鹽添加劑的主要成分，主要用來延長食物的保存期限、增加食物的鮮豔度及增加食物的風味等，如：加工重組的肉類、可樂等。



採訪編輯：朱立梅

糖尿病腎友運動的注意要點

定時定量的運動，可以促進新陳代謝、強化肌肉、改善高血壓、增加胰島素功效、讓身心愉快...對於長期洗腎的腎友來說有列不完的好處。每位腎友的狀況不同，可承受的運動量也不同，只要注意不要做會拉扯到出口或將透析管曝露在外及重度腹部運動，腎友皆可依自己的狀況或與醫師討論來調整運動的類型及輕重度。

針對糖尿病腎友來說，因糖尿病進入到洗腎的階段時，神經多少皆已受到損傷，運動時要特別注意足部的防護，運動之前穿上白襪及大小適當的鞋子，可以保護足部減少磨損，若足部在運動過程中有損傷或出血也可馬上發現，一旦發現有受傷應立刻停止，不可再持續運動。

腎友運動要量力而為，不需盡力而為，每周做持續、定量的運動好過一次大量的運動。

如何調解長期洗腎的情緒

洗腎是一條長遠的路，每日重複同樣的換液、上機動作，腎友難免會感到倦怠、煩躁，此時可在休閒活動上多做變化，改變心情，若是透析方式或時間限制到生活形態，如上班、上課、休閒活動時間，可與護理人員討論如何調整透析方式，讓自己生活的更有品質。

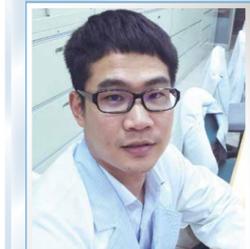
腹腹透析的優點在於可隨著個人生活習慣做調整，是彈性相當大的一種治療方式，腎友應以自己想要過怎樣的生活，來調整透析模式，不應讓洗腎造成生活的困擾，透析模式可以和醫護人員討論，做靈活變化。醫護端給的準則是大原則，腎友有時會以為就要完全照這個模式執行，卻因此影響了自己的生活...

- 例1** 有腎友抱怨每餐都要吃白飯，他其實比較喜歡吃麵，只因為醫師說降磷藥要配「飯」吃...
- 例2** 護理師建議晚上10點可換最後一袋透析液，可是腎友是每天8點就睡覺的人，因此每天要熬夜換液很辛苦...
- 例3** 腎友洗腎前很喜歡到處玩，洗腎後擔心外出感染或發生狀況，從此就待在家裡，不敢出門...

以上這些都是影響到腎友生活的錯誤案例，人生在不同階段，生活方式也會隨之改變，如何將透析模式融入生活，讓生理、心理、社會，三方面平衡，讓腎友回歸社會，在洗腎的同時，也能擁有健康快樂的生活，這也是腎友與醫護人員一個共同的重要課題。



營養師特製腎友專用食譜



高雄醫學大學附設
中和紀念醫院
營養部 黃泰傑營養師

腎友在日常飲食上雖有些限制，但是吃的健康、吃的營養、吃的美味，是人體生理與心理基本的需求。若夏天食慾不振，可嘗試使用蔥薑蒜等天然調味料讓食物更添風味，另外每天定時定量的運動（約30分鐘/每天）也可提振精神讓胃口更好哦！

針對糖尿病腎友在飲食上提醒幾個重點

- ① 蛋白質食物較不影響餐後血糖，可適量食用。
- ② 吃飯之前先吃幾口蔬菜可延緩餐後血糖上升，進食順序建議先吃幾口菜，再吃幾口肉或魚等蛋白質食物，最後在吃飯配菜或蛋白質食物，一定要放慢進食速度，可讓血糖更平穩哦！
- ③ 避免精緻糖類食物。因為透析液本身含有葡萄糖，所以糖尿病腎友更要謹慎糖份的攝取。

黃泰傑營養師特別針對素食及容易貧血的腎友，親自下廚特製兩種簡易食譜，讓腎友們可以吃的營養又健康。



素食者的優質食譜 清燉豆皮白菜

1人份

食材	調味料
白菜 100克	醬油 1茶匙
乾豆皮 30克	水 半杯

作法：這道料理做法非常簡易，乾豆皮泡水10分鐘，大白菜洗淨切段，將適量醬油、半杯水加入，中火煮滾後轉小火煮5分鐘即可



小技巧：乾豆皮較長，可用淺盤裝水比較好泡軟，用溫水能加快軟化速度

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	磷	鉀
	123大卡	15.2公克	5.1公克	2.5公克	251.3毫克	211.2毫克

營養師叮嚀：

1. 乾豆皮每15克含7克蛋白質，是素食者良好的蛋白質來源，且使用方便，水泡軟後即可烹調。
2. 豆類食品容易壞掉，最好在超商冷藏櫃購買，較安全。

針對貧血補血食譜 醬燒牛肩肉佐鳳梨

1人份

食材	調味料
牛肩肉 105克	醬油 1茶匙
蒜頭 適量	糖 1茶匙
鳳梨 適量	油 2茶匙

- 作法：1. 牛肉煎至半熟，切塊備用
2. 煎牛肉產生的油脂加入蒜末炒香，加入適量醬油和糖拌煮
3. 再加入備用牛肉下鍋炒至全熟即可
4. 搭配新鮮鳳梨一起吃



小技巧：將鳳梨壓碎塗抹在牛肉上，靜置10分鐘，鳳梨酵素會使牛肉軟化

營養成分	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	磷	鉀
	257大卡	21公克	19公克	2.5公克	165毫克	302毫克

營養師叮嚀：

1. 牛肉每100克約含有2.4毫克的鐵質，而其中血基質鐵(heme iron)，吸收率約20-30%，蔬菜中的鐵為非血基質鐵(non heme iron)，吸收率只有5%。
2. 維生素C能幫助鐵質在腸道被吸收，這道菜的設計就是牛肉搭配鳳梨一起吃，不僅能增加食物的層次感，也能促進鐵質的吸收。



銀髮歲月的不老音符

林口長庚醫院腎友家屬/吳瓊恩



前些時候看了大前研一的「後五十歲的選擇」，讓我對人生有了一番新的體認。他在書中提出“Reset重新開機”的見解；只有讓自己「重新開機」，才有再進步與豐富人生的機會。儘管人過半百仍應保有熱誠，勇於學習。而我在2013年為我的職涯畫上休止符，開啟了我的人生下半場，更在今年加入了腎利知音合唱團。2016年5月17日在臺大醫院舉辦的【藝術饗宴】活動中初試啼聲，腎友們的熱情，珍惜與享受歌唱的時光，深深令人感動，尤其我的母親也參與其中，她的加入更是引領我入團的契機。

今年是2016年，轉眼我的父親離世已滿十年。由於父親是在農曆大年初一的凌晨心肌梗塞猝逝，走得突然讓母親久久無法走出傷痛，心中始終存有陰影，為了不讓已婚嫁的女兒們擔心，她當下就決定隻身搬往老人社區，學習堅強獨立自主生活。曾經是走不出父親離開的傷痛，但藉由樂觀學習與宗教信仰，她參加不同的社團，多采多姿的獨居生活，之後更就讀於士林長青老人大學，重拾書本，甚至讀了研究所，持續的在台北士林與桃園龜山往返數年。但隨著年歲的增長與高血壓的病史，造成她的腎臟功能日漸低下，就在2014年歲末，她嚴重貧血，皮膚又奇癢難耐，體力大不如前，經由長庚醫院許翔皓醫師與腹膜透析的邱玫月護理師的細心診治與鼓勵，母親由擔憂、抗拒轉為接受腹膜透析治療。讓我看見了她的勇敢與堅強。為了不要成為女兒們的負擔，不要兒孫們擔憂、煩惱，她以80高齡仍努力的學習全新的腹膜透析技術，自行居家護理，更是讓我心中萬般不捨與心疼。

這一年多來，感恩有健保醫療費用補助，以及腎臟科許醫師悉心治療與林口長庚腹膜透析的護理師們的照護。我的母親重展笑顏，甚至加入腎友協會的腎利知音合唱團，重拾起那曾經掉落的串串音符。

母親您是我們甜蜜的負擔，我們甘之如飴，只要健康的陪伴我們，就是我們姊妹最開心的期盼。為了不要成為女兒們的負擔，母親努力的把自己打點好，堅強的過生活，讓我們放心。她的身教是我學習的榜樣。加入合唱團之後，看到她沉浸在快樂的音符中，開心的歌唱，重新走入團體，接觸更多的人群，拓展視野，有了良好的互動，對身心都有莫大的裨益，讓身為女兒的我不禁要為她按讚。

學會寬心過生活，能使人生更自在。人生的每個階段都有功課要學習，不失心中的夢想和盼望，朝著目標堅持到底。珍惜人生中的悲歡離合，活在當下，帶著感恩的心情，把重心放在樂活，銀髮歲月一樣會是精彩人生的重新開始。希望腎友們能夠勇敢的走出去，保持開朗的心情擁抱生命，每個人都可以成就一曲美好的樂章。



〔5月17日腎利知音合唱團臺大醫院表演說明〕

為了讓腎友們在治療之餘也能樂活人生，中華民國腹膜透析腎友協會於2015年6月成立了由腹膜透析腎友及腎友家屬組成的「腎利知音合唱團」，期待透過腎友相互支持及鼓勵，給予彼此面對疾病的力量。團員們用實際行動告訴社會大眾；透析的生活並非只能是黑白！腹膜透析腎友在經過醫護悉心指導後，可以做好自我照護，不必經常往返醫院，依然可維持良好的生活品質，甚至是出國旅遊趴趴走。

中華民國腹膜透析腎友協會「腎利知音合唱團」與私立靜心中小學「心韻合唱團」，於五月十七日星期二中午在臺大醫院東址大廳舉行公益演出，帶來《聽海》、《女人花》、《戀戀北迴線》、《感恩的心》等多首膾炙人口的歌曲。腎利知音合唱團是台灣第一個腹膜透析腎友合唱團，此次亦是腎利知音合唱團首次公開演出，希望能藉由公益表演的機會，以歌聲傳遞勇氣，讓腎友勇敢走出陰霾，重新展現腎利人生。

《腎利知音合唱團微電影》
<https://youtu.be/4VBaH0Y3v-8>



請掃描QRcode

關西旅遊 花絮



2016年下半年國內外旅遊



國內旅遊

9月份 花蓮太魯閣FUN鬆3日遊

- 第一天：【遊神秘谷沙卡礏步道】全台最美的石與水 → 【遊花蓮白楊步道】有甲太魯閣幽峽之勝，峽谷景觀壯麗...
- 第二天：【遊清水斷崖】→【遊伊甸園女人王國】馬錫山下山麓溼地最古老的部落，特別安排原住民傳統生態巴拉格捕魚→【遊清水斷崖】自然生態農莊有如夢幻的『夢幻湖』→市區觀光
- 第三天：【遊鯉魚潭】→【遊七星潭絕美海景】→【花蓮伴手禮巡禮】阿美麻糬、曾記麻糬、德利豆乾...



11月份 台南凡爾賽宮異國風情2日遊

- 第一天：台北車站 → 中途停靠台中接駁 →【遊台南安平老街】→【遊台南赤崁商園】
- 第二天：【遊台南赤崁商園】及【王金河醫師故居】當地最讓人感動的醫師在此貢獻了一生 →【遊奇美博物館】感受置身在歐洲古堡的體驗，讓您不用出國也能看到凡爾賽宮的建築藝術美景。



國外旅遊

9月份 日本黑部立山、童話合掌村5日遊 (送免費Wi-Fi去旅行)

- 第一天：桃園國際機場 → 名古屋
- 第二天：飯店~白川鄉合掌村(世界文化遺產)~金澤兼六園(日本三大名園)~ 礪波鬱金香-富山
- 第三天：富山~立山黑部阿爾卑斯山脈~搭乘六種高山交通工具遊覽立山連峰~白馬溫泉
- 第四天：松本城~惠那峽遊船~榮町自由購物
- 第五天：名古屋 → 機場內大正江戶時代的建築商街自由購物~桃園國際機場



11月份 品味桂林6日遊 (貼心提供遊覽車上Wi-Fi)

- 第一天：桃園國際機場 → 陽朔
- 第二天：陽朔~相公山(灑江最佳觀景處)~十里畫廊~西街閒情下午茶~印象劉三姐秀「註:遇天候影響無法如期演出或停演期間則現場退費每人RMB120/人」~陽朔
- 第三天：陽朔~世外桃源~船遊灑江精華水道(楊堤~冠岩)~冠岩景區~桂林
- 第四天：桂林~程陽八寨~程陽風雨橋~三江鼓樓~坐妹秀~三江
- 第五天：三江~黃洛瑤寨~贈送30分鐘腳底按摩~桂林
- 第六天：桂林~訥洲景區(含象鼻山觀景台)~七星公園~桂海碑林+駱駝峰~桂林兩江國際機場 → 桃園國際機場



一 旅遊答客問

Q 關於旅遊資訊，有腎友表示看到會刊的旅遊活動預告後，打電話到協會詢問，都還不能確定旅遊日期及價錢，或等到看到醫院張貼的通知後，又每每已額滿，該怎麼辦呢？

A 因為旅行社報價會隨淡旺季有所差異，國外旅遊更要等航空公司釋放機位，活動日期與價格常常要接近活動時才能確認，造成協會在會刊預告旅遊活動時沒有完整資訊。建議對協會旅遊有興趣者可以：
 (一) 詢問協會行程時，若尚無確定出團日期、團費等細節，請先留下聯絡方式，協會一旦有消息時會主動聯繫。
 (二) 經常留意協會網站及臉書的活動訊息，網路的活動訊息通常是最快、最即時的。

