



腎友須知

謹鹽腎行

文/宋文倩（血液透析中心護理師）

腎臟對於水分及鹽分有著關鍵性的調節作用，每日經由腎臟過濾出來的水分可高達180公升，但最後只形成1~2公升的尿液，代表腎臟可重新吸收99%以上的水分，而重吸收水分的機制通常來自於重吸收鹽分。然高鹽的食物會使鹽分與水分滯積在體內造成水腫、高血壓，增加心臟血管病變與心臟衰竭的危險性。

一般說來，每日所需的食鹽約為5公克，超過攝取上限，腎臟會設法排除過多的鹽分，但當攝取量超出排泄極限時，鹽分滯留就會連帶造成水分滯留，進而導致身體腫脹、高血壓，嚴重時可導致呼吸急促等症狀。單純喝白開水並不會造成水分滯留，但鹽分過剩就會隨之滯留水分。以下為腎友們在攝取鹽分時應注意的事項：

含鹽分高的食物儘量少吃

✧加工肉類：火腿、香腸、燻雞、魚肉鬆、魚乾、皮蛋、鹹蛋、滷味。

✧罐頭製品：醬瓜、肉醬、沙丁魚、鮑魚、豆腐乳。

✧調味料：沙茶醬、豆瓣醬、番茄醬、烏醋、味噌。

✧醃製蔬菜：榨菜、酸菜、泡菜、雪裡紅、梅乾菜。

✧加鹽冷凍蔬菜：碗豆莢、青豆仁、三色蔬菜。

✧其他：麵線、油麵、速食麵、蘇打餅乾、蜜餞。

避免攝取過量鹽分小技巧

✓烹調時可利用白糖、酒、蔥、薑、蒜，增加食物風味。

✓外食時，可利用熱開水漂洗掉多餘鹽分。

✓不添加胡椒鹽、辣椒醬等調味料；不喝湯。低鈉鹽（美味鹽）或低鹽醬油產品富含鉀離子，並不建議腎臟病人食用。



健康小辭典

認識慢性阻塞性肺病

何謂慢性阻塞性肺病？

香菸對健康的危害，一般人的直接聯想是「肺癌」，卻忽略了另一種常見的菸害—w慢性阻塞性肺病。據統計，吸菸人口中約有百分之十五罹患慢性阻塞性肺病。

慢性阻塞性肺病症狀為何？

慢性阻塞性肺病可分為：慢性支氣管炎與肺氣腫。慢性支氣管炎指的是在無其他可能引起慢性咳嗽的病況，連續兩年每年至少三個月以上有咳嗽症狀。肺氣腫則是指末端細支氣管以下之氣道有不正常的永久性擴大，同時合併肺泡壁破壞。慢性支氣管炎主要症狀是長期咳嗽有濃稠淡色痰，痰量每天一百西西內，這種情形常出現在菸齡二十年的老菸槍身上；肺氣腫主要臨床表現是呼吸困難，患者大多每天一包以上菸量，而且至少二十年菸齡，約在五十歲至六十歲時開始出現症狀。

慢性阻塞性肺病是如何發生的？

人在三十五歲以後肺功能逐年退化，但吸菸者退化速度是不吸菸者的五倍。人的肺功能退化到一臨界值時，生活品質便開始受到影響，例如：活動量稍為增加就覺得「喘」；不吸菸的人大概八、九十歲後才出現容易喘的情形，但老菸槍可能提早二十多年發生，嚴重者甚至需要長期使用氧氣，以維持起碼的生活起居，有時輕微感冒即出現急性呼吸衰竭，而成為急診常客。

慢性阻塞性肺病如何治療？

慢性阻塞性肺病的診斷，主要靠醫師的臨床身體檢查與肺功能及胸部X光檢查，治療方法則首重戒菸。肺功能雖無法因戒菸而完全恢復，但至少它的退化速度可減緩到與不吸菸的人相同。藥物治療主要靠支氣管擴張劑、止咳藥與化痰藥；此外患者須學會正確的呼吸與咳嗽方式。例如噤嘴呼吸（用鼻子作深而緩的吸氣，然後如吹口哨般嘶起雙唇，以兩倍於吸氣時間經嘴緩緩吐氣）與腹式呼吸（用橫膈帶動呼吸，吸氣時腹部鼓起，吐氣時腹部凹下）。正確的咳嗽方式是「控制型咳嗽」，亦即先緩慢吸飽氣，接著閉氣數秒後，再連續作二至三次咳嗽動作。至於氧氣的使用應照醫師的指示，而不是氧氣濃度愈高愈好，以免氧氣過高造成體內二氧化碳滯留，引起昏迷。另外此類病患氣喘發作時，常有不易入睡情形，而向醫師要求安眠處方，但任意使用鎮靜劑或安眠藥，會抑制腦部呼吸中樞甚至引發呼吸衰竭，需特別注意。

~6月15日為世界呼吸日，本院提醒您戒菸才可以保健康~



營養小棧

吃粽不增重

文/賴怡君（本院營養師）

端午佳節又來到，撲鼻的粽香總讓人無法抗拒誘惑，嘴饞吃它一二顆，但小心粽子包藏陷阱，節後腰圍增一時可非小事。

南北粽食材各異熱量有別

在台灣，肉粽南北各有講究，每顆粽子的熱量依照內容及製作方式不同而有差別。北部粽是將糯米先炒過，再包入豬肉、香菇、蝦米、鹹蛋黃等配料，類似油飯，以竹葉包裹後蒸熟食用，口味及香氣較重，一顆400公克燒肉粽的熱量相當於400~500大卡；南部粽則以生糯米包入花生、豬肉、香菇、花生仁、栗子、鹹蛋黃等配料，以月桃葉包裹整顆直接放入水中煮熟，因糯米未經油炒步驟，故熱量較北部粽低，口味也較清淡。如果想在端午佳節「吃粽不增重」，建議您善用取代技巧，讓自己安心過個健康無負擔的節慶。

自己在家可做善用取代法

●控制熱量：

✧少油：以植物油取代動物油；以板栗取代蛋黃；後腿肉取代五花肉，或選擇魚肉、雞肉，甚至以蒟蒻取代肉類，減少熱量攝取。

✧少糖：鯪粽體積小熱量相對少（約在100~120大卡），但在加糖後，熱量會增加20~25%。可利用甜度較高的果糖或果寡糖取代蔗糖或砂糖。果糖甜度高，沾量不需太多，熱量攝取相對減少。糖尿病患者，不建議沾糖，必要時可利用代糖調味。

✧少鹽：粽子沾醬可添風味，但沾醬鈉含量高，容易口乾舌燥。市售蕃茄醬、甜辣醬或低鹽油膏每5公克含鈉量約100~150毫克以上，可以蕃茄末、蒜泥、蘿蔔泥代替部分醬料。尤其高血壓患者不宜沾取市售醬料。

✧高纖：建議粽餡以杏鮑菇取代肉類、五穀米取代糯米、以地瓜或南瓜取代蛋黃，增加纖維來源。

✧外買肉粽時，建議多加一份蔬果沙拉，以平衡當餐的鹽分及增加纖維質的攝取。

●蔬果入餐：

粽餡多先爆炒過，油脂含量偏高，如以粽子為主餐，營養來源並不均衡。建議同時增加半碗燙青菜，另配蔬菜湯（如蘿蔔湯、紫菜湯、竹筍湯...等），餐後再以水果解油膩。

●飯後休閒飲品以茶代替碳酸飲料：避免腹脹、增加腸胃負擔，亦可避免增加額外熱量。

粽子為糯米製品不易消化，不宜多食，搭配蔬果可使營養均衡。一次勿食用2顆以上，慢性病患（糖尿病、慢性腎衰竭者）淺嚐即可。腸胃消化不良者可減半食用，並多攝取纖維質以利消化。粽子雖為應季美食，又富有文化意涵，但對於食道癌、口腔癌患者，因其食材質地較硬，故不適合此類族群食用，建議採變通方式，如糯米改用一般米飯，加入紅棗肉、細碎菇類等，少量淺嚐，既有過節氣氛又能一飽口福。



社工手札

草山不草。開出音樂的花

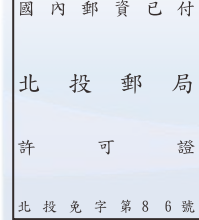


文/譚育嫻（本院社工）

音，可以動人心弦；樂，可以淨化人心；音樂，在生活中處於極為重要的位置。古有成語「絲竹之樂」，說的便是用中國傳統樂器所演奏出的音樂，絲指的是彈奏樂器，竹則是指竹製吹奏樂器，兩者合奏，演奏風格細緻、表現優美抒情，輕快活潑的情趣。

今日，草山樂坊蒞臨關渡醫院日間照護中心，為長輩們帶來不一樣的樂聲，團員們用二胡、琵琶二種絲樂器，加上竹樂器—笛，演奏多首流行音樂，而各曲目間的銜接，是由黃團長擔任引言人，讓長輩們得以更深入理解，或引發更多的期待。其中輕快的曲目如「流浪到淡水」，會令人聯想到春陽暖煦的下午，一個人悠哉悠哉的在淡水漫遊；當電影「新不了情」主題曲響起，淒苦的愛情故事，彷彿就在眼前上演，哀痛之情瀰漫其間，難以飄散；活潑輕快清新的宜蘭歌謠「丟丟銅仔」，讓人忍不住想要搖擺身體。大家耳熟能詳的台語歌謠「望春風」樂曲一出，長輩們紛紛跟著唱和。最令人歎為觀止的，應該屬琵琶獨奏的「送我一枝玫瑰花」，演奏家指法技巧高超，琴音優美，速度流暢，間或鏗鏘有力，讓人不禁有一個疑問，演奏者的手指怎麼不會打結啊？！

日間留院裡沒有媲美國家音樂廳的舞台，觀眾沒有高人一等的音樂涵養，有的是簡簡單單的表演場地，一群與世無爭的爺爺奶奶們，仍可感受到團長及表演者們的熱誠與濃濃的關懷之情，不會因為場地、觀眾的不同而散漫，雖是短短的1小時，卻是長輩們與表演者們藉由「音樂」這個媒介，共同譜出的歡樂時光，一段「就是存在在當下」的美好時光，因為音樂可以動人心弦，可以淨化人心。感謝草山樂坊的關懷演出，長輩們確實感受到了！！



臺北市立關渡醫院
Taipei Municipal Gan-Dou Hospital
—臺北榮總經營—

第191期

2016年6月1日

宗旨

配合國家政策，提供社區最優質的醫療服務

願景

成為社區醫療最佳醫院

目標

1. 提供以病人為中心之優質醫療及全人照護
2. 垂直整合發展急性後期照護
3. 發展安寧及社區居家醫療整合照護
4. 促進病人、員工及社區之健康親善服務



活動看板

糖尿病友【糖汰宗書院】

會員招募囉！

~讓您在控糖的路上不孤單，信心 滿~滿~滿~

糖尿病是一種複雜的慢性代謝性疾病，若沒有早期發現與早期治療，將引起全身性不可逆的血管及神經病變，造成腦血管疾病、冠狀動脈心臟病、腎臟病、視網膜病變、足部壞死等併發症。除了藥物控制以外，糖尿病人需將飲食運動自我管理技能融入日常生活中，並需要持之以恆。

關渡醫院成立糖尿病友【糖汰宗書院】，藉由增進健康管理自我效能及團體凝聚力，讓有需要的民眾都能獲得照顧。我們將提供以下服務：

- 定期舉辦相關醫療及衛教講座，提升病友健康認知。
- 舉辦有益病友身心健康的聯誼活動，達到寓教於樂之功用。
- 電話關懷病友近況以增進病友之間對血糖控制之經驗分享。
- 活動過程中均有關渡醫院糖尿病醫療團隊共同協助參與喔！

報名方式：

一、電話報名專線：02-28587000分機2085

二、親洽2樓門診208「糖尿病衛教室」，填寫報名表。

~糖尿病照護團隊關心您~

你有代謝症候群嗎？

代謝症候群會增加心血管疾病及第二型糖尿病等慢性疾病的危險性，目前已發現，如果腰圍、血壓、血糖、血脂具有三項或三項以上超過數值便符合代謝症候群，此時就需特別注意您的健康已亮紅燈。

關渡醫院邀請您一同參與健康小測量~

●活動時間：06/16(星期四)上午09：00~11：00

●活動地點：本院一樓大廳

●活動內容：測量身高、體重、腰圍、腰圍、血壓、血糖、營養諮詢

●專業演講：特別邀請本院新陳代謝科黃維人主任主講

※講題：認識代謝症候群

※時間：11：00~11：30

※地點：本院F樓禮堂

~歡迎大家踴躍參加！參與活動贈送宣導品乙份~

糖尿病照護團隊關心您



門診生力軍



中醫門診 龔彥穎醫師

現職：臺北榮總傳統醫學部整合醫學科主任

學歷：陽明大學傳統醫學研究所博士

教職：國立陽明大學醫學系助理教授

專長：過敏疾病/風濕疾病/失眠/

體質調理/更年期不適/

中醫內科/針灸傷科



感謝有你

感謝

財團法人全聯慶祥慈善事業基金會 實物捐贈 本院住院經濟弱勢病家

✧內容：提供經濟弱勢住院病人之生活用品，如：尿布墊、紙尿布等。

✧辦法：由醫療團隊評估審核資格及數量。

✧日期：即日起至發放完畢。

臺北市立關渡醫院社會工作組製作 105.06



社區照護

專業醫療到家服務完整生活照顧 本院居家護理病人安心家屬放心

居家護理，是由病人的個案管理者—居家護理師在家中提供個別性健康服務，目的在增進、維持與恢復個案健康，協助老人或功能障礙者獨立生活在自己家中，並使他們能運用社會資源達到自由生活。在照護期間，居家護理師需將個案情況提供醫生參考，讓醫師充分了解個案需求，亦可以視個案需要搭配醫生或營養師一同照護個案。

本院居家護理於89年成立，本著讓病人安心、家屬放心的服務理念，由專業醫療人員定期到宅提供醫療服務，使病人在家享有優質的持續性、人性化及符合個人需求的醫療照護與完整的生活照顧。

服務對象

- 一、經醫師評估出院後有自理能力或活動受限仍需繼續居家照護的患者。
- 二、有明確之醫療與護理服務項目，例如：需定期更換鼻管、尿管、氣切套管者。

服務項目

- 一、生命徵象（血壓、呼吸、脈搏）之測量。
- 二、一般身體評估。
- 三、注射（皮下、肌肉）。
- 四、更換或拔除留置管（鼻胃管、導尿管、氣切導管）。
- 五、各種留置管之護理技術指導及有計畫之膀胱訓練。
- 六、抽血檢驗及代採檢體送檢。
- 七、傷口換藥指導及護理。
- 八、營養指導。
- 九、復健運動指導。
- 十、社會資源轉介：社會福利、其他相關之護理或安養機構、輔具申請、長照資源。

服務區域

居家服務地點以計程車單程未超過30分鐘之地點為主，範圍包括：台北市北區、中區及新北市淡水區、五股區、八里區、蘆洲區等地區。

服務時間及聯絡方式

一、星期一至星期五/8：00~12：00 13：30~17：30

聯絡電話：28587000轉7807-7810

二、非上班時間及例假日/24小時電話諮詢服務專線：28586035