

活動訊息

心血管季(10-12月)照護評比

心血管疾病長期高居腎友住院/死亡的主要病因，腎友的水份控制良好與否，與心血管疾病的罹患風險息息相關，本季的腎友自我照護指標，將著重於病患的水份的控制。

理想的水份控制（也就是 2 天水份增加不超過乾體重 5%，3 天不超過乾體重 6%），不僅透析過程較不易發生不適（抽筋、血壓下降、胸悶），長期而言也較不會造成高血壓，心臟肥大，心血管疾病。

本次心血管季的自我照護指標，將每月統計腎友之水份控制，若每月透析次數有一半以上水份控制在理想範圍內（5%、6%）則達標，達標者將有機會抽獎獲得精美小禮。



心血管季活動

水份及血壓控制好，可有效避免心血管疾病的發生，並與降低死亡率息息相關呢！

活動對象	全院區透析腎友
活動時間	106/10/01 - 106/12/31
活動辦法	每月透析次數有一半以上水份控制在理想範圍內，（兩次透析間隔一天增加乾體重 5%、兩次透析間隔二天增加乾體重 6%），（合格率 ≥ 0.5 ），達標者即可獲得一張摸彩卷。
抽獎時間	106/11/14、106/12/12、107/01/16； 特別的禮物等著你喔！

水份增加過多造成的影響

- 透析中容易發生抽筋、血壓、抽筋
- 休克、猝死危險
- 心臟衰竭
- 高血壓
- 呼吸喘、肺積水

評估慢性腎臟病者的身體體液狀態和身體功能

- ▶ 每年10-12月是本院洗腎室心血管季的活動，強調水分與血壓的控制，這兩項與洗腎患者的死亡率息息相關。上週討論的議題是藉由生物阻抗分析儀方法來評估體液（水分）過多的問題，這週是另外一篇關於身體體液狀態和身體功能相關性。
- ▶ 這是刊登在知名醫學網站medscape 106/11/28的一篇文章，作者是藉由高雄醫學大學幾位學者106年10月發表的研究報告(Association of Fluid Status and Body Composition with Physical Function in Patients with Chronic Kidney Disease)來說明末期腎臟病水分滯留的另一種可參考的檢測方式，內容簡述如下：
- ▶ 許多末期腎臟病患者，已習慣處在過量的身體體液（水分過多）狀態，儘管在洗腎期間可採取積極的方式脫水，還是有患者體重增加過多的情形，相對增加了罹病率和死亡率，且患者通常不知道在下次洗腎前身體已承擔了過多的水分，常用於評估水分過多的方法，如洗前體重或下肢水腫等，有時不精確甚至困難評估，反而增加病患的疑慮而降低了控制體重的動機（也就是患者常常覺得已經努力控制了，為什麼還是那麼重？），高雄醫學大學的研究人員分析了有關於身體體液組成的方式，以幫助患者（及照護者）採取積極主動的措施來防止水分累積。
- ▶ 過去有文獻研究報導強調，當體重增加時，患者的身體功能會變差，學者認為

二者是有相關的。高雄醫學大學的研究人員收集了慢性腎臟病第一期至第五期的 172 名患者，進行了為期 8 個月的橫斷面研究。該研究將患者分為三個運動組：手握力測試(handgrip test)，30 秒座椅測試(30-second chair-stand test)及 2 分鐘步伐測試 (2-minute step test)。簡單的解釋如下：

1. **手握力測試**：使用測力計測量上肢的強度（上肢肌肉耐力）



2. 30 秒鐘的座椅測試：30 秒內可以從座位重複站立的次數；衡量下肢力量（下肢肌肉耐力）



圖七 坐姿預備動作



圖八 起立完成動作

3. 2 分鐘步伐測試：測量髕骨和髻嵴之間可以反覆升高膝蓋的次數；心肺耐力測量（心肺耐力）



圖九 量取髕骨骨至髻骨中點連線 1/2 位置



圖十 抬膝踏步完成動作

➤ -以上這三個運動組用 *Bioimpedance spectroscopy (BIS, 生物阻抗分析儀)* 測量身體水分組成的狀態。

➤ 結果

經過完整的世代分析：較後期慢性腎臟病的患者的手握力度越來越小，2 分鐘步伐測試越來越少。在個別分析中，**手握力**與性別，年齡和其他生物化學參數調整後的**體液組成量呈負相關**（Pearson 係數-0.39; $P < 0.001$ ）（**也就是身體水分越多，手握力就越差**）。雖然在 30 秒鐘座椅試驗中進行的動作次數與身體組成的數量成反比，但是根據年齡，性別和其他生物化學值進行調整時，發現沒有統計學意義。同樣地，2 分鐘步伐測試顯示與體液組成沒有顯著相關性。

➤ 觀點與結論：

雖然目前的研究，沒有顯示肌肉力量下降與體液積聚量增加之間的因果關係，但這兩個事件之間的相關性是值得注意的。**手握力測試**是一種容易，快速和精確的機制，通過該機制可以**評估體液組成**。雖然研究有局限性，包括單一中心，非隨機調查，但也提高了對**透析患者進行手柄測試的可能性**。經由這樣的教育活動，可能會讓患者實際監測其洗腎期間身體體液的累積，並對其飲食進行必要的修正，以避免在下一次透析之前水分增加過多。當然，這一發現需要進一步研究，但目前的研究手握力測試（或至少是物理功能測試）可能可作為評估身體體液狀態的一個良好和可行的步驟。