

積在人體的血管壁、關節、皮膚、心臟等，造成血管硬化、關節疼痛、皮膚潰瘍及心功能受損。所以最好能夠控制血中鈣磷乘積小於55。

低磷飲食：除了減少高磷食物的攝取(例如奶類、酵母粉、糙米、薏仁、麥片、內臟類、蛋黃、堅果類、乾豆類、巧克力、碳酸飲料及乾燥海產)之外，更要記得隨餐服用磷結合劑。

高鈣飲食：除了可經由吸收透析液裡的鈣質以外，醫師也會視情況開立鈣片、維他命D，來幫忙鈣磷的平衡。

鉀離子的攝取

鉀離子無論是太高或太低，都可能造成心律不整或肌肉麻痺。腹膜透析由透析液中清除鉀離子的量，較血液透析多，故鉀離子的攝取，不必像血液透析般嚴格，以至於出現鉀離子過低的情況。因個人的差異性，可依每個月的抽血報告來調整鉀離子的攝取量。

鉀離子易溶於水，各類食物均有鉀離子的存在，尤其是蔬果類，可將蔬菜切小片以熱水燙過撈起，再以油炒或油拌，並少食湯汁、茶、咖啡及乾燥蔬果等。

多數礦物質容易沉積在腎衰竭患者體內，且很難由透析移除，所以不建議額外補充。

小心維生素的攝取

水溶性維生素在透析時會部分流失，經評估後，由醫師或營養師指示補充，且儘量從天然食物中攝取，例如：深綠色蔬菜水果含有豐富的維生素B群及C。而脂溶性維生素A在腎衰竭患者體內有濃度偏高的

情形，若再額外攝取，會造成維生素A中毒，且很難由透析移除，所以不建議另外攝取。

腎友應注意的問題

不吃楊桃製品

楊桃具有神經毒性，對某些腎臟病人有不良之影響，故勿食用楊桃製品。血脂肪問題方面長期洗腎患者約60%以上有血脂肪過高的情形，易造成心血管方面的疾病。

1. **高三酸甘油酯**—避免濃縮性甜食類，如：白糖、蜂蜜、蛋糕、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅及過量的水果，並應儘量少喝酒。

2. **高膽固醇**—減少動物性油脂及飽和度高的植物油(如：豬油、肥肉、雞油、牛油、椰子油等)及含膽固醇高之食物，如：內臟(腦、肝、腰子等)、蛋黃、魚卵、蟹黃等的攝取。

認識營養指標

評估腎友的營養指標有2種，一為血清白蛋白(Albumin)，是最常用的指標，通常也作為生存預後的預測因子，其理想目標為4.0g/dl。另一個營養指標為標準化總體氮出現量的蛋白質相等量(nPNA：normalized protein equivalent of total nitrogen appearance)，它可用來評估腎友長期蛋白質代謝及攝取的狀況，理想的nPNA值不能小於0.9公克/公斤/天，最好是能達到1.2公克/公斤/天的目標。

上述飲食建議只是一個大方向，腎友應與醫師或營養師作詳細討論，以訂定出最適合自己的飲食計畫。

人性化醫學

40年的學習生涯

記得剛考上醫學院醫學系時，為了認識醫師這個行業在先進國家的生涯，就到美國新聞處圖書館找資料，看到了一本叫做「醫師」的書。這本書引用了1960年代，美國某一個長春藤大學醫學院院長，在該校畢業典禮上的致詞：「醫生的學習是終生的，不是只有4年的醫學教育而已，而是40年的學習生涯」。

因為美國的醫學教育是大學畢業後唸4年，因此並不是唸4年就結束了，而是畢業後40年行醫中繼續學習的生涯。

光復後台灣是領了一張醫師執照，就可以終身受用，成為鐵飯碗，尤其當醫師缺乏時，醫院甚至還招募一些非科班出身的人，因此常受到媒體及民眾的詬病。

近十幾年來，醫師繼續教育如火如荼的展開，讓許多醫生在星期天疲於奔命，參加各個醫學會，可是有的醫生卻簽個名就想走了。

於是道高一尺，魔高一丈，醫學會因此規定，聽完演講後才能領取學分，這種現象就改善很多了。但是光聽講演，

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

就能保證繼續了學習的生涯嗎？事實並不盡然，這僅是一個基本的方法而已。

通常醫師取得新資訊的方法，除了參與繼續教育及醫學會的各個活動演講外，還有參閱各種期刊。這些期刊並不是普通的雜誌，而是刊登著各個研究者的研究論文的專業醫學雜誌，這些論文是根據過去幾年或幾十年的研究論文，所寫出總論。因此當醫生遇到問題時，可能就要在各專業雜誌上尋求解答。

現在已不僅有各專科的雜誌，每一專科還續分科，或是分成各類疾病雜誌，經過網路或雜誌的閱讀，都可以知道最新的訊息，這不也是終身的學習生涯嗎？

醫師從前輩醫師的經驗及科學數據中，吸收了各方面的知識。科學的方法是能在不同的地方重新出現，因此，使得許多有慧根的醫師能在短短的時間內，擷取過去數千萬篇前人在近百年對現代醫學的努力。

印