

高磷撲克牌 國家新創獲 腎利

文／黃思齊



花蓮慈院腎臟科團隊研發的「高磷撲克牌」獲得國家新創獎，內科部方德昭主任(右)代表接受生技醫療產業策進會表揚。(生策會提供)

匯集創意、愛心加上毅力，花蓮慈濟醫院腎臟內科團隊研發出「高磷食物撲克牌」幫助洗腎病友，這分用心打敗許多高科技發明，榮獲國家生技醫療產業策進會舉辦的二〇一一年第八屆「國家新創獎」殊榮。

六萬名洗腎病患 深受高血磷威脅

根據臺灣腎臟醫學會統計，目前全臺約有六萬多名洗腎病患，不論發生率或是盛行率均已成為世界第一。洗腎是末期慢性腎臟病患最後的治療方式，花蓮慈院腎臟內科方德昭主任表示，很多病患認為只要定期洗腎，就什麼都不用擔心了，往往因為輕忽而引起許多併發症。尤其是「高血磷症」，對洗腎病友來說，是目前所有已知的因子中，影響死亡率最大的關鍵。

洗腎病友的腎臟功能已受損，磷離子排出也降低；而從每天的飲食當中攝取的磷大約有八百毫克至一千四百毫克，洗腎只能排出部分磷離子，因此造成血中磷離子濃度上升，當血液中磷離子濃度每分升超過五點五毫克，即稱為「高血磷」或「高磷酸血症」。方德昭主任表示，高血磷一直是洗腎病患骨骼及心血管疾病

的殺手，有研究指出，當血磷值每分升大於六點五毫克，其死亡率將增加百分之廿七，而且發生冠心病的比例也增加百分之五十二。另外高血磷症還會造成關節炎、肌肉及骨頭變形、皮膚癢、轉移性軟體組織鈣化、貧血以及身體代謝異常等重大疾病；光靠藥物治療對腎臟功能不良的病友來說，是一個沉重的負擔，最適當的方式就是從源頭控制。

含磷標示紅黃藍 方便好用

「少吃一點少吃一點，怎麼樣才算是少吃！」許多洗腎病友最頭痛的，就是不知道什麼能吃？什麼不能吃？為了解決病友們的困擾，花蓮慈院腎臟內科團隊發明「高磷撲克牌」，血液透析室游純慧護理長表示，高磷撲克牌採取「定量磷」的觀念，類似標示出所有食物熱量的超商食品；團隊特別用心地以衛生署公布的食品營養成分表做基礎，將一百多種食材做測量與分析，把每種食材的含磷量固定在一百毫克，拍照製作圖文，並且結合紅綠燈的觀念，紅色代表每一百公克含磷量在五百毫克以上的高磷食物，要少吃；黃色代表每一百公克食物含磷量在兩百至五百毫克間；藍色則是每一百公克食物含磷量在兩百毫克以下。最貼心的是每一張撲克牌就代表著一份，讓病友可以簡單的了解每天食用的不能超過十份。

實際在臨床進行衛教的梁鳳琴護理師表示，自從實行了高磷食物撲克牌衛教之後，花蓮慈院血液透析室高血磷病患們的血磷平均值，在五個月內就由平

均每分升六點五毫克降至五點四毫克。包含不識字或年紀大的病友，都可以藉由顏色與圖片的識別達到控制飲食的目的，而且藉由遊戲的方式，照護的親屬們也都能了解。

已經有近十五年洗腎經驗的李蕢伶表示，以前都是拿到一張衛教單子，老實說「有看沒有懂」；但是高磷食物撲克牌裡面的圖片，可以吃多少都幫忙算好了，還有紅色、黃色和藍色的區別，就像紅綠燈一樣。楊女士也說：「以前我買菜的時候都很頭痛；自從護士小姐送我撲克牌之後，現在每次買菜之前都會拿出來看，而且我兒子看過之後也會幫忙提醒我。」

其實不光是要注意血磷濃度，方德昭主任提醒所有的洗腎病友，還有鈣離子等其他問題也要注意。希望在病友及家屬們感受到醫護團隊的用心之後，能更加關切自己的身體健康，共同迎向「腎」利人生。👉



高磷撲克牌好玩又好用，其中的用心與巧思獲得認同，因而打敗許多高科技發明勇奪國家新創獎。攝影／游繡華