

# 運動 逆轉腎



# 花蓮慈濟醫院 腎臟照護團隊

慢性腎臟病或已接受規則透析的病人，就不能運動了嗎？當然不是！開始正確的運動才能改善或維持腎功能，洗腎不需要病懨懨的！花蓮慈濟醫院慢性腎臟病防治中心，結合醫師、護理師、營養師、社工師、藥師等，組成專業的腎臟照護團隊，提供跨領域、跨專業、整體性的腎臟健康照護服務；並與復健醫學部團隊合作，教腎友在安全的情況下開始運動，全方面守護腎友的健康。



花蓮慈濟醫院腎臟照護團隊，全方位守護腎友健康。前排左起：腎臟內科醫師林韋辰、賴宇軒、裘亮德、內科部副主任王智賢、內科部主任徐邦治、林于立、王聖超、郭秋煌；後排左一：朱賢治醫師。攝影／楊國濱

文／游繡華、黃思齊、江家瑜、鍾懷誼  
攝影／黃思齊

王先生是一位每週三天來到花蓮慈濟醫院做血液透析的腎臟病友。他總是會提早一到二個小時到血液透析室外等候，這段時間，他先會在血液透析室外的長廊，來來回回的走個十多圈，然後靠著牆邊運動伸展、舒緩筋骨。

看到王先生神采奕奕，大概很難想像他曾有很長的一段時間，體力很差，成天就是看起來畏畏縮縮精神萎靡的樣子，甚至拄著拐杖走路有一年多的時間，跟現在比起來，簡直就是天壤之別，講話也是有氣無力的，完全提不起精神，更不用說要「振作」了。

七十五歲的王先生因為腎衰竭，進行血液透析治療大概有五年多了；但是他也看到並不是每個洗腎病人的體力都

跟他一樣糟，他終於忍不住問腎臟內科主治醫師王智賢：「人家為什麼洗腎洗得生龍活虎的，我洗得卻像是病貓一樣？」王醫師開始教他如何做運動，鍛鍊肌力，也請復健醫學部團隊來幫他忙。

### 從抬腳開始 不到半年脫離拐杖

於是，王先生慢慢的練習抬腳的動作，一點一點的做，體力竟然就慢慢的恢復，一天比一天進步；大概在去年十月間，他竟然可以擺脫拐杖，正常走路。到了最近這兩個月，他已經可以規律的運動，每天約一小時的運動時間，同時按摩穴道，身體狀況和體力都變好了，說話有元氣，也不用



經過醫師評估後，即可在血液透析治療的同時，進行運動。圖為床上踩腳踏車運動。

再羨慕其他的腎友了。

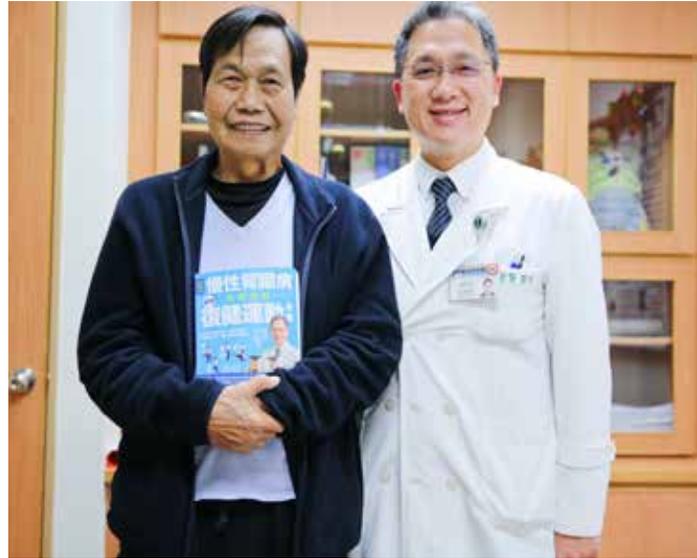
王先生覺得，在洗腎的時候，如果精神不好、沒有體力的話，一定不會想運動，愈不想動就會愈糟。他很感謝醫療團隊循序漸進的教導他運用運動來復健，體力恢復後，不僅可以走路，走路的距離也愈來愈長。「所以我即使到醫院洗腎，也會比預約時間提早一到二個小時到達，把握時間走路、增加體力，舒展筋骨，而且體力恢復之後，食欲也變好了！」王先生的整體身體狀況好轉，心情也變輕鬆，甚至不會再覺得洗腎是痛苦的事了。

### 規律運動 有效控制腎疾惡化

三十多歲的曾先生是一位腹膜透析的病人，這樣的日子快七年了。十二歲時因為一場大車禍，他有很長的一段時間是在醫院度過，無法和同年齡的孩子一樣擁有美好的青春歲月，常常會怨天尤人，腦子裡常是滿滿的負面想法，因此當醫師診斷他已是慢性腎臟病第五期需要洗腎治療時，人生更是陷入一片黑暗，內心壓力很大。

幸好有醫護團隊的積極幫助，「醫療團隊真的滿辛苦的！」曾先生接著說：「因為像我們這樣的病人，即使不是常常，也會偶爾因身體不舒服而發一些牢騷或是脾氣，醫護人員不但細心的聆聽病人的內心話，還會指點我們方法，甚至常常鼓勵我們。」

曾先生大概持續運動一年多了，他說：「持續運動真的不容易，因為人有



王先生在王智賢醫師的建議下，也由復健醫學部物理治療師教導，從抬腳開始，逐漸到可以步行，現在已擺脫拐杖，將運動融入生活中。



走路運動成習慣後，曾先生精神變得更好了。

惰性，會懶散，久了沒有運動，到後面就會更不想做運動。可是到了回診，體重沒有控制好，醫師就會叮嚀，如果再重下去，可能就要血液透析……」於是他聽從王醫師的建議，找一種可以持續的運動，他想想，那就是「走路」！因為公司離住家不遠，於是他決定走路上下班來維持運動。

當走路運動變成習慣後，曾先生發現規律運動讓他的精神變得更好，也大大提振他的工作態度和工作效率。過去閒散運動的他，比較容易感到疲倦，所以「堅持」真的很重要，因為規律運動，人變得精神，不僅可以走長遠的路，假日時也可走出戶外，心情變好，也可以很輕易地放下負面情緒。

### 精準對治腎病 坐擁彩色人生

根據統計，臺灣約有百分之十二的人患有慢性腎衰竭，九萬多人目前正在接受透析，也就是俗稱的洗腎治療。花蓮慈濟醫院腎臟內科主任王智賢醫師指出，不像其他重要的器官衰竭，末期腎臟衰竭的病人在接受透析治療後，大多數的人都能回歸社會發揮良能；在檯面上光鮮亮麗的名人，帶有慢性腎衰竭或正在洗腎或已換腎的也大有人在。

仔細探究接受透析治療後生活功能恢復卻不理想的人，大概有以下幾個特點，王智賢指出，因為營養不良、年紀大、疾病控制不良或藥物引起，導致活動、運動量均降低，生活自理的能力也大大受影響；營養不良還可能衍生肌少

症，這些因素都是使治療結果變差的因素。

然而疾病控制不良和藥物引起的問題，醫師可經由調整治療來使病人獲得改善；營養可從「吃得正確」著手；活動力太低，可由早期復健介入，再導入適當的運動來改變；王智賢指出，因為每個病人及家屬的背後都有不同的故事，醫療照護團隊也開始努力思考如何提供病友精準的衛教，從藥物、治療方式、生活形態等多面向來幫助病人。

為了提升慢性腎臟病病友的活動力，腎臟內科不僅與營養師合作，導入正確的健康飲食概念，也開始與復健醫學部合作，不僅到醫院洗腎的病人可以邊做血液透析邊運動復健，也可針對病人體能的實際需求客製物理治療課程等運動處方，王智賢指出，這幾年經由營養、復健運動介入，可以從病友身上看到實質改變。

### 適當的運動 有益健康花費低

事實上，根據世界數據資料庫或者臺灣衛生福利部研究的資料顯示，非傳染性疾病是影響健康最重要的因素。而許多研究報告也指出，不運動是心臟病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓、肥胖和某些癌症的主要危險因子，世界衛生組織的報告也發現，不運動是造成全球死亡的第四大危險因素。因此，推廣規律性運動，已是世界各國認可阻止非傳染性疾病有效且花費最低的方法。

因為適當的運動可以減少肥胖，而

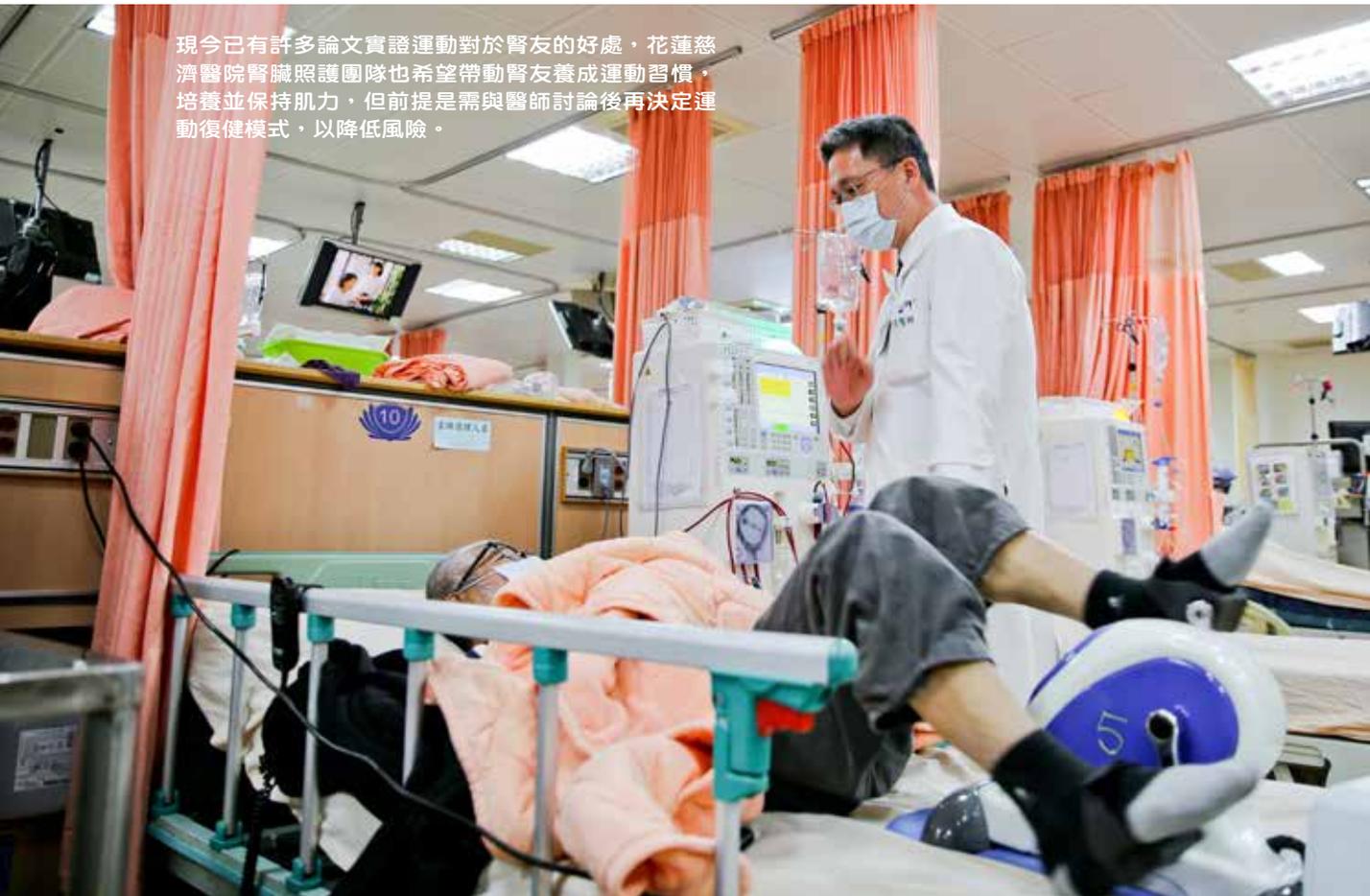
造成慢性腎臟病的危險因子如糖尿病、高血壓、高血脂、心血管疾病等慢性病也可因運動獲得更好的控制，毫無疑問的，運動可以保護腎臟，也可協助慢性腎臟病友遠離洗腎，即使已在接受透析治療的病友，也可因規律性的運動，擁有品質更好的生活。

王智賢醫師指出，慢性腎臟病友若能規律性運動，循序漸進，可改善代謝性酸血症、高磷酸鹽血症、貧血、維生素D缺乏、失眠和肌少症，體能也會變好，更容易使日常生活處在亞健康狀態。

## 運動處方 風險評估客製化

不過在臨床上，當醫師在鼓勵病友運動時，最常會被問到「我身體不好，是不是不要運動比較好？」「我很虛弱，哪有力氣運動？」王智賢說，病友的顧慮是對的，因為適當的運動有益健康，不恰當的運動，輕則造成運動傷害，重則可能加重病情，因此因人而異的運動處方，包括運動的類型、運動的時間，都須依照病友的身體狀況做風險評估在客製化。

現今已有許多論文實證運動對於腎友的好處，花蓮慈濟醫院腎臟照護團隊也希望帶動腎友養成運動習慣，培養並保持肌力，但前提是需與醫師討論後再決定運動復健模式，以降低風險。



一般來說，王智賢指出，針對腎絲球腎炎、腎病症候群或腎炎症候群的病友，運動不需要減量，但會建議量力而為，由於病人常需接受類固醇的治療，而適度的運動可以減少因類固醇引起的肥胖和骨質疏鬆。

而病程未達透析程度的慢性腎臟病友，根據研究顯示，因身體功能只有一般人的七成左右，且常合併心血管疾病、神經病變、腎性貧血和腎性骨病變，需要接受跨團隊治療，王智賢指出，而適當的運動可以改善心血管功能、生活功能及社會心理功能，甚至是腎功能，不過這階段的運動強度可以依

個人身體狀況，選擇輕度到中度的運動模式。

接受腎臟移植的病人，建議移植前後的體重增加不要超過百分之五，BMI 值（身體質量指數）不要超過二十五。適當的運動很重要，運動強度也可以在移植前增加，但術後仍須注意手術部位的保護與充足的水分攝取。

已接受透析治療的病人，運動時應注意透析管路的保護，選擇適合的運動模式，及水分的補充，在安全第一的原則下，才能好好運動健腎。

腎臟是負責排毒的器官，透過運動流汗，可以加速排除尿毒素，長期規律

## 不同透析方式的運動注意事項：

	血液透析 俗稱「洗血」	腹膜透析 俗稱「洗肚子」
透析管路的保護	<p><b>皮下瘻管：</b>小心長時間壓迫、避免外傷。若穿刺傷口尚未癒合也需注意清潔和出血。</p> <p><b>外露透析導管：</b>注意導管出口維持乾燥清潔，運動時勿拉扯。</p>	<p><b>外露透析導管：</b>注意導管出口維持乾燥清潔，運動時勿拉扯。</p>
運動模式的選擇	<p>勿選擇會長期壓迫、拉扯或不易維持傷口乾燥清潔的運動。</p>	<p>勿選擇會拉扯導管，易造成腹壓上升或不易維持傷口乾燥清潔的運動。</p>
水分補充	<p>無尿或少尿病人需小心補過頭造成積水。也不宜喝市售的運動飲料，易造成電解質異常。</p>	



復健醫學部物理治療師黃意雯教導腎友坐著也能強化手及腳部肌力的簡單方法，示範者為張逸真個案管理師。

的運動更能維持血壓的穩定。王智賢醫師指出，腎病友的下肢循環通常不是很好，血液容易堆積在雙腳造成腫脹，若有持續的運動習慣，可以促進下半身血液回流。

規律運動對腎友有許多的好處，但在運動前如果有胸痛、心悸、水腫、端坐呼吸或是夜眠呼吸困難、喘、暈眩、間歇性跛行等心肺相關的危險症狀，都務必找醫師討論，經專業諮詢後再配合物理治療師，按照身體能力指標設計訓練重點，決定運動復健方式，降低風險。

而運動過程需小心避免的就是跌倒，跌倒是造成六十五歲以上長者及慢性病人意外死亡及失能的重要因素。腎臟

病病友因為疾病及用藥，更是跌倒的高危險群；但是適當的運動訓練可以降低跌倒的風險，因此建議病人在運動前可先向醫療團隊討論適當的運動方式，並且建立安全的運動環境。

為了幫助腎病病友了解持續規律運動的好處，以及了解自己可以在日常生活中從那些簡易的運動訓練開始，腎臟內科與復健醫學部團隊在今年初合力出版《慢性腎臟病最強科學實證復健運動全書》，透過醫師、護理師、物理治療師的精闢解析，以及步行、登階、上下肢肌力訓練、平和及柔軟度運動訓練、呼吸調節訓練，及簡易運動設備介紹與應用，希望可以幫助到更多的慢性腎臟病病友。