

摘要

因國人生活型態與飲食習慣的改變，各國末期腎臟病人口的數量逐年上升。因慢性腎臟病可能演變成末期腎臟病，且與死亡率息息相關。慢性腎臟病共分為五期，而在五個期別中，第三期為各國盛行率之首，病患不僅要注意飲食、運動以及遵從醫囑服藥外，還需定期到醫院進行身理檢查，若病患能有效管理自己的健康，不僅對疾病惡化有很大的幫助外，對於家庭的支出甚至對於節省醫療資源花費也有相當大的幫助。因此每個人多注意個人自我管理及衛生教育是非常重要的。本研究收案 60 名雲林縣某個案醫院慢性腎臟病患為受試者，實驗組 30 人，控制組 30 人。採橫斷面研究，持續追蹤患者的健康狀況，並統計及分析醫療成本，研究時間為三個月。實驗組與控制組皆發放穿戴式裝置並教導如何使用以及上傳至健康管理平台，僅實驗組接受營養師的飲食建議，以及研究人員透過手機 app 給與運動建議與鼓勵之提醒，控制組則無監控提醒。研究結果顯示，控制組在慢性腎臟病患自我效能之前後測比較，構面飲食與夥伴關係整體分數皆平均退步($p < 0.05$)，結果達統計顯著差異。控制組在尿酸方面整體顯著退步($p = 0.037$)，而實驗組的生理數值較趨近穩定。在醫療成本方面，藥費、總醫療費用與慢性腎臟病患自我效能問卷中的飲食、運動及夥伴關係呈中度負相關($p < 0.05$)。藥費、診察費、總醫療費用與生活品質問卷中的身體功能、病人健康滿意度呈現中度負相關($p < 0.01$)。而於生理數值中，藥費、總醫療成本與空腹血糖值成中度正相關($p < 0.01$)，而總醫療成本與腎絲球過濾率呈現低度負相關($p < 0.05$)。慢性腎臟病患者若能及時遵從醫師及藥師指示服用藥物，且建立並督促自己個人飲食及個人生活習慣，不僅可預防併發症的發生，更能有效降低醫療成本的耗用及浪費。

關鍵字：慢性腎臟病、自我管理、穿戴式裝置、健康管理平台、健康照護成本