

實證第一步

問一個臨床可回答的問題

主講者：吳秋楓

戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院

護理部-門診副護理長

實證的五步驟(5A)



實證的五步驟(5A)

步驟1：問

「問」的屬性

■背景性問題

- 詢問與某種疾病相關的一般知識

■前景性問題

- 詢問與臨床決策或行動有關的特殊知識

背景性問題

■與疾病相關的一般知識性問題--5W1H

- 誰(Who)：哪類病人容易末期腎病？
- 是什麼(What)：什麼是末期腎病？
- 在哪(Where)：哪裡人比較容易末期腎病？
- 何時(When)：什麼年紀的人比較會末期腎病？
- 如何(How)：末期腎病是如何形成？
- 為何(Why)：為什麼會得末期腎病？

背景性問題

- 教科書、一般準則(Guideline)就有答案
- 不是實證醫學要探討的問題

前景性問題

■ 與臨床決策或行動相關的的特殊性問題

- 與臨床決策或治療活動有關的**特殊知識**
- 決定行動方向
- **PICO呈現**

實證醫學的第一步「問」

將**前景性問題**轉化成
具體、可測量的**PICO**模式問題

步驟1「問」：PICO 模式-P

Patient or Problem

■ 特定疾病或特殊狀況的族群

- 甲狀腺切除手術後病人、末期病人、冠心病、ACS、糖尿病、高血壓、放置氣管內管、吸菸

■ 特定基本資料的族群

- 老年人、青少年、兒童、嬰幼兒、男性/女性

■ 特定環境

- 加護病房(CCU...)、隔離病房、手術室、急性精神科住院病房

步驟1「問」：PICO模式-I

■ Intervention or Exposure 介入或暴露

- Exposure 暴露在某種情境下
- Diagnostic test 生化檢驗或影像學檢驗
- Prognostic factor 預後因數
- Therapy 衛教模式、藥物治療、手術治療、另類療法(芳香/穴位按摩)
- Patient perception 病人的感知/量表

步驟1「問」：PICO模式-C

Comparison 比較

- 無介入或無暴露在特定情境下
- 安慰劑(placebo)
- 常規治療/標準治療/傳統治療模式

步驟1「問」：PICO模式-O

■Outcome 結果(對病人和您有意義的臨床結果)

- 發生率/次數:死亡率、感染發生
- 生理指標的改變:血壓、疼痛指數
- 社會心理指標:焦慮程度、生活品質、滿意度

問題從哪來？

■ 來自於生活

例如：吃益生菌可以抗過敏

■ 來自於臨床

例如：手術/檢查禁食時間

臨床的問題

■你想問的是什麼？

- 導因：病人超過4小時未翻身會導致壓力性損傷？
- 比較措施好壞：靜脈留置針留置3天比2天好？

■問題的方向？

- 不確定：多少小時未翻身才會導致壓力性損傷？
- 不一致：研究結果不一致，靜脈留置針可留置3天或7天

問題類型

➤ 治療型 ★

有介入措施，改善病人症狀

➤ 預後型

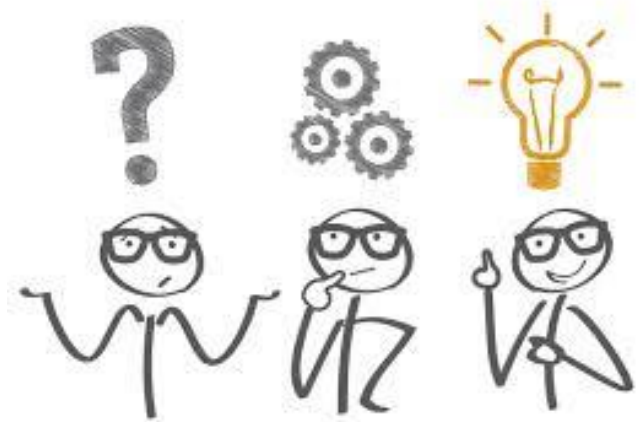
患者本身的特定因素，導致疾病的預後或對未來健康的影響

➤ 診斷型

使用工具或量表確認病人患病的危險性

➤ 傷害型

病人使用後會造成傷害



問題類型-治療型



➤對於____(P)，接受____(I)比接受____(C)，在____(O)的成效為何？

➤使用音樂治療比冥想更可以降低乳癌病人住院期間的焦慮

對於乳癌病人(P)，接受音樂治療(I)比接受冥想(C)，在改善焦慮程度(O)的成效為何？

➤腰椎麻醉後，平躺6-8小時病人比較不會頭痛

接受腰椎麻醉後的病人(P)，平躺6-8小時(I)，是否較未平躺者(C)，有較低的頭痛機率(O)？

➤益生菌可以改善過敏體質

對於有過敏體質的人(P)，接受益生菌治療(I)比沒有接受益生菌治療(C)，在改善過敏程度(O)的成效為何？

抗生素使用時間較長 (I) 相較於使用時間較短 (C)，是否會改善罹
患院內性肺炎病人 (P) 的預後 (O)

屬介入型問題

因沒有清楚定義"O"

是治療成功，還是其他臨床重要預後

範例--

陳女士，36歲，診斷：乳癌，行乳房切除術搭配化學治療，預計每3周進行化療一次，完整療程共6次。

因為她還年輕，要參加許多社交活動包括家長座談會等，她擔心因化療掉光頭髮會遭受異樣眼光，因此她上網搜尋，看到化療病人戴冰帽可減緩掉發的資訊，但也有人提到戴冰帽可能會讓癌細胞轉移到頭皮上，所以她好奇冰帽到底能不能讓她不掉發？但又擔心會增加頭皮腫瘤的風險？

身為醫護人員，可以提供她一些正確訊息嗎？

以PICO模式提出臨床可回答的問題

1.治療型；2.預後型；3.診斷型；4.傷害型

進行化學治療病人頭戴冰帽是否
會影響掉發及頭皮腫瘤轉移？

Population
病人

化學治療病人

Intervention
介入措施

戴冰帽

Comparison
比較措施

沒有戴冰帽

Outcomes
結果

掉發 頭皮腫瘤轉移

問題1

在空汙嚴重的環境中，身旁總有需多過敏體質的人，常聽他們一大早就在咳嗽、流鼻涕。有人說吃益生菌可以改善體質、減少過敏，是真的嗎？

	PICO
P	過敏體質的人
I	吃益生菌
C	沒吃益生菌
O	過敏的發生

1. 治療型
2. 預後型
3. 診斷型
4. 傷害型

問題2

40歲女性因急性肺水腫入住ICU，診斷急性腎衰竭，隔日主治醫生表示可以正常飲食，護理人員疑惑急性腎衰竭的病人不是要低蛋白飲食嗎？

	PICO
P	急性腎衰竭的病人
I	低蛋白飲食
C	正常飲食
O	腎功能

- 1.治療型
- 2.預後型
- 3.診斷型
- 4.傷害型

問題3--

一位70歲曾罹患缺血性腦中風的患者，已出院3個月，現左患側較無力，持續用藥物治療，其他方面都還好，這次來門診時說他看了BMJ期刊的一篇報導，提到中風後發生癲癇的機率會增高，很怕自己也發生這狀況。

PICO	
P	中風病史的老年人
I	
C	
O	癲癇的發生率

1.治療型

2.預後型

3.診斷型

4.傷害型

PICO範本

➤ 治療型

對於____(P)，接受____(I)比接受____(C)，在____(O)的成效為何？

➤ 預後型

對於____(P)，____(I)比起____(C)，其預後____(O)為何？

➤ 診斷型

對於____(P)，____(I)相較於____(C)更能準確的診斷____(O)？

➤ 傷害型

在____(P)之中，有____(I)的人相較於沒有____(C)的人，罹患____(O)的風險為何？

確認主題

■套用公式

➤對於____(P)，接受____(I)比接受____(C)，在____(O)的成效為何？



吳宗哲 / 李碧雅

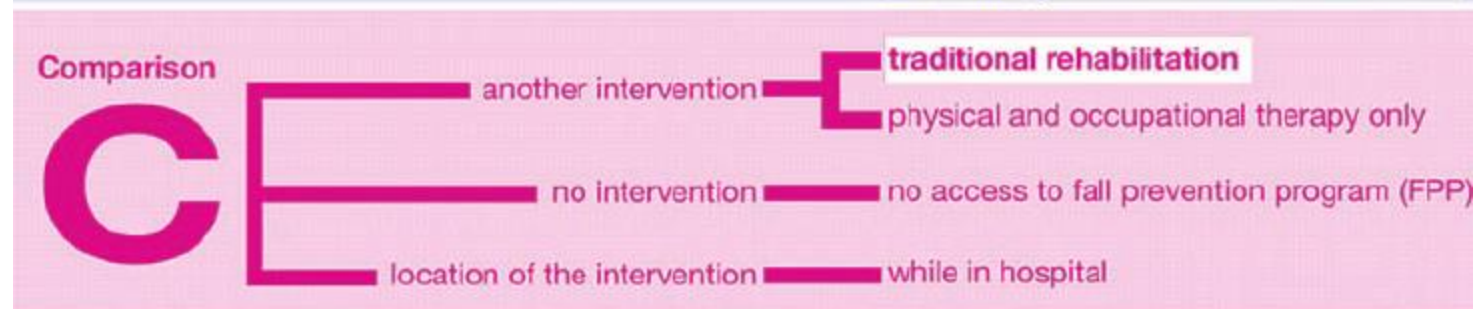
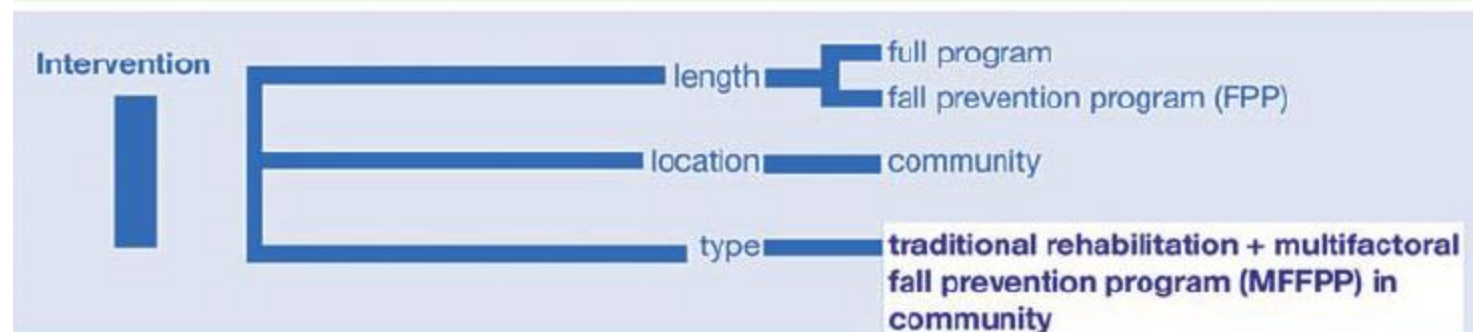
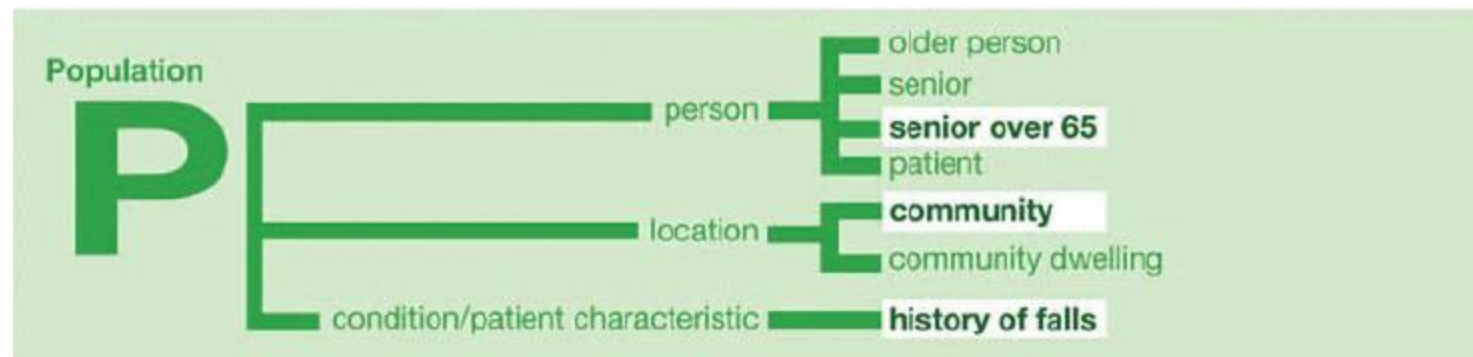
確認PICO的關鍵字

- 寫入你想的到的關鍵字
- 先用中文搜尋相關文章設定的關鍵字
- 將中文翻成英文

	關鍵字	Meth team
P		
I		
C		
O		

書寫步驟

- 確認主題
- 確認PICO的關鍵字
- 搜尋資料庫
- 評讀文獻
- 書寫結論與臨床應用



實證護理五步驟

