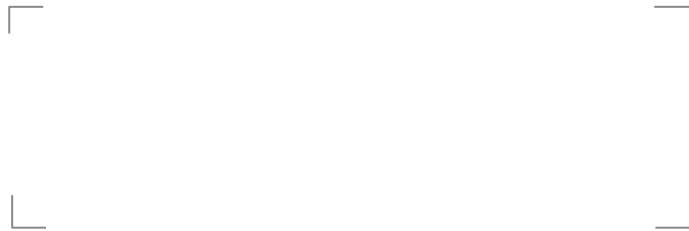


# 近期相關之醫療資訊164



國內  
郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第4663號  
(無法投遞請退回)



發行人：陳國和

編輯：劉幼玲

出版日：中華民國112年11月15日

發行所：財團法人日盛健康基金會  
(原中華民國腎臟基金會)

發行地：104台北市中山區松江路68號8樓

電話：(02)2562-2062 傳真：(02)2531-8940

網址：<http://www.kidney.org.tw>

(台北雜字第1292號執照登記為雜誌交寄)



本基金會非醫療機構，有關資訊僅供參考。  
相關報載（醫療）資訊等問題，請務必洽詢  
專業醫療機構/人員或衛生單位。



2023年10月2日常春月刊--全宇宙最實用的保健知識

三高（高血壓、高血糖、高血脂）是造成慢性腎臟病的主要原因，根據2022年台灣腎病年報，洗腎病人在透析前1年高達近8成患有高血壓，4成患有糖尿病，3成患有高血脂。除了三高和慢性病之外，吸菸、肥胖以及不當藥物使用也是影響腎功能異常的原因之一。國民健康署吳昭軍署長呼籲，建立良好的飲食及運動習慣，落實健康生活，定期健康檢查，並依醫囑控制三高，切勿服用偏方、草藥或來路不明藥品，才能掌握「腎」利人生！

勿忘謹「腎」5字訣 早期察覺腎功能異常 腎臟是沉默的器官，慢性腎臟病初期通常沒有明顯的症狀，而民眾可能正處於腎功能逐步惡化的情況下仍不自知，那要如何早期察覺腎臟生病了呢？謹記5字訣：「泡、水、高、貧、倦」，若發現有泡沫尿、水腫、高血壓、貧血及疲倦等腎臟病症狀，則應至醫院做進一步的檢查。民眾可透過「驗尿」及「抽血」檢查的方式，了解腎功能好壞。國民健康署免費提供40至64歲民眾每3年1次、65歲以上民眾每年1次之成人預防保健服務，此外，也可透過一般健檢、勞工健檢及軍公教健檢了解腎臟狀況。惟有定期篩檢，早期發現並早期對腎臟病及早介入管理，改善會引發腎臟病的相關風險因子，配合醫療團隊提供之衛教指導，是有機會阻止腎功能惡化，並更進一步逆轉「腎」！

遠離腎臟病控制三高是關鍵 公開黃金護腎8守則 導致腎臟病的風險因子包括三高、肥胖、吸菸及不當藥物使用，控制並改善上述風險因子是預防和逆轉早期腎臟病的根本。國民健康署已於全國推動243家腎病識能友善醫療院所，針對尿蛋白及eGFR異常之成健檢查個案，請醫師提供紀錄卡給患者，標記其腎臟病期別（1至5期）及其應控制之疾病風險因子，教育患者該期別意義，並提供三高控制、戒菸、營養及運動等相關知識，此外，搭配護腎黃金8守則，可以維持腎臟健康，避免腎臟病進一步惡化至洗腎：

1. 多喝水。
2. 健康飲食。
3. 規律運動。
4. 定期檢查腎功能。
5. 三高控制。
6. 體重控制。
7. 不抽菸。
8. 避免服用不當藥物。



2023年10月14日 中天新聞網 健康中心／綜合報導

腰痛是一個常見的健康問題，有些人感到腰部作痛，像椎間盤問題；有的覺得像是肌肉痠痛；還有人可能感受到腎臟區域的不適。骨科醫師解析3種原因腰部不適的原因。

彰化基督教醫院骨科部副主任王偉勛曾在《健康2.0》節目中表示，椎間盤突出通常是腰椎或椎間盤相關的問題，它的症狀通常較深層，難以確切按摩到痛點，輕微的椎間盤突出可能導致腰部和臀部的疼痛，而嚴重的情況則可能壓迫到神經，引起腿部的疼痛和麻木感。

肌肉痠痛的症狀與椎間盤突出有所不同，如果是臀部或腰部感到痛苦，可以輕易按摩到痛點，就有可能是肌肉疼痛。另一種腰部不適的可能原因是腎臟發炎。根據王偉勛的說法，腎臟位於骨盆與腰交界的地方，當這個區域輕輕被敲擊時，如果有痛感，這可能意味著腎臟出現發炎、積水或感染的問題。特別是如果伴隨著發燒，應該盡早就醫。

王偉勛表示，臨床上對於椎間盤突出的患者進行了四個不同程度的分類。

**輕 度：**在輕微情況下，患者可能在搬運重物或打噴嚏時感到腰部有些不適，出現輕微的疼痛感。這表明椎間盤可能稍微膨出，但結構尚未損壞，且還未對周圍韌帶造成壓力，也未壓迫到神經。

**中度：**在中度情況下，患者可能會感到腰痛，並在不挺直腰部的情況下感到不適。這表示椎間盤已經突出，但尚未對神經造成明顯的壓迫。

**重 度：**重度情況下，患者可能會感到腳部麻木、刺痛或灼熱感，這些症狀通常從臀部開始，延伸到大腿、小腿，甚至腳趾。如果椎間盤突出的程度較大，即使經過3至6個月的復健治療仍然沒有改善，那麼可能需要考慮手術治療。

**嚴 重：**在最嚴重的情況下，患者可能會感到連腳部都無法運用，這種情況被稱為「馬尾終端症候群」。在這種情況下，患者的症狀已經對泌尿系統造成了嚴重壓迫，可能導致大小便失禁，這時候需要立即進行手術治療，不能再等待。

2023-10-16作者/KingNet國家網路醫藥 編輯部

洗腎（透析）病人的腎臟代謝功能較差，需額外留意食物的攝取。透過控制蛋白質、鈉、鉀、磷、液體、維生素和礦物質的攝入，可以改善健康，提高治療效果，擁抱健康的生活。

**掌握蛋白質的平衡** 由於每次血液透析過程會流失約6-8公克的蛋白質，因此洗腎患者應適當補充蛋白質。然而，過度補充蛋白質卻也可能增加血液中含氮廢棄物的累積，給身體帶來不必要的負擔。洗腎患者每天所需的蛋白質量約為1.2-1.3公克/公斤體重，蛋白質的來源對於維護健康至關重要。優質的蛋白質來源包括牛肉、豬肉、蛋、家禽肉以及黃豆製品。相對地，麵筋、素肉等食物所含的蛋白質質量較差，且通常較高脂，因此不建議在洗腎患者的飲食中大量使用。

**鈉的危機：戰勝高血壓** 過多的鈉（鹽分）攝入可能導致高血壓和水腫，這對洗腎患者來說尤其重要。因此，在飲食中，應盡量避免高鈉調味料，例如鹽巴、味精、豆瓣醬、番茄醬、烏醋和味噌等。同時，也應避免食用罐頭、醃漬食品以及加工食品，因為它們通常含有高量的鈉。在烹調食物時，建議使用天然調味料，例如蔥、薑、蒜等，以提升食物的風味。這樣可以確保飲食更加健康，有助於降低鈉攝入，同時不影響食物的美味。

部分民眾擔心鈉攝取量過高，因而選擇低鈉鹽來烹飪。然而，低鈉鹽是使用氯化鉀來取代氯化鈉，雖然可以減少鈉的攝取，卻可能因此造成鉀離子堆積，對腎臟造成負擔。洗腎患者應在飲食中減少鹽分攝取，而不是僅用低鈉鹽來作替代。

**留意鉀離子攝取** 血鉀過高可能導致一系列問題，包括心律不整、呼吸不順、四肢麻痺、肢體無力和意識混亂。對於洗腎患者來說，控制鉀質攝入至關重要。高鉀食物應該謹慎攝取，其中包括低鈉鹽、薄鹽醬油、咖啡、香蕉、楊桃、精力湯、紫菜、榴槤、燉補中藥和菜湯等。在烹調時，可以先將蔬菜清燙過，來減少鉀離子的攝取。這個簡單的步驟可以幫助降低食物中的鉀含量，保護洗腎患者的健康。

**警惕磷的陷阱** 奶酪、肉類、火鍋丸子和碳酸飲料等高磷食物可能導致血中磷離子濃度上升，這會導致血鈣下降，進而刺激甲狀腺功能亢進，容易使洗腎病人發生骨頭病變問題。嘗試選擇低磷食物，如蘋果、梨、紅色辣椒和鳳梨，以保護骨骼和心血管健康。若醫師有開立磷結合劑（常見成分：Lanthanum Carbonate），應咬碎並隨餐服用，避免整粒吞服。

**水分管制：洗腎病人的關鍵任務** 洗腎病人由於腎臟無法有效地排除多餘的液體，因此需要嚴格控制液體攝取。對於無尿的患者，每日的水分攝取建議在500~700毫升之間；而對於還有尿液排出的患者，每日的水分攝取建議則為24小時內尿液的量再加上500~700毫升。在夏季或運動量增加的情況下，可以適度增加水分攝取。

當感到口渴時，應該採取一些輔助方法來滿足口渴感，而不是過度攝取水分。例如，您可以使用

濕棉棒輕輕潤濕口腔，或者含一些冰塊，而不是直接飲用大量水。這些方法可以幫助緩解口渴，同時確保不超出建議的水分攝取量。

**營養的力量：維生素和礦物質攝入** 洗腎病人常常面臨維生素和礦物質不足的問題，因為透析過程中一些關鍵的營養物質也會被去除。多攝取富含鐵質的食物（如：豬血、鴨血、內臟、紅肉、鯖魚、鮭魚）可以幫助造血。而維生素C、葉酸、維生素B6與B12也是造血相關的重要元素。

## 秋老虎發威！中暑當心誘發「1重症」致命

2023年10月18日 中天新聞網 健康中心／綜合報導

台語有句諺語「日頭赤炎炎，隨人顧性命」，原本指的是形容人遇到患難或在艱困的環境裡，以顧全自己為先；而來到台灣嘉義這個北回歸線通過的縣市，更能顯現字面上毒辣的陽光和動輒38度高溫對於人體的傷害。

**刮痧緩解不適 莫忘這些注意事項** 中榮灣橋分院傳統醫學科醫師唐佑任表示，民間常見的「刮痧」來緩解身體的不適，但須選用光滑乾淨刮痧板，塗抹適當的刮痧介質來潤滑皮膚，刮痧板與皮膚呈45到90度角，沿單方向刮，勿來回刮皮膚，力道由輕漸重，範圍大約刮5~10公分即可。刮出不變色的痧就可停止，務必避開有傷口和各種脖子動脈區，也無須刮到病人疼痛痠脹，只要症狀改善即可停止。

**橫紋肌溶解症 這些原因都可能導致** 唐佑任醫師說明，若中暑如果不積極治療，很容易造成橫紋肌溶解症，其診斷以體溫超過40度合併神智異常為首要，血中CPK值可以是輕微上升或正常，如果之後病人抱怨小便變色（可樂），更要小心觀察血中CPK是否有急速升高。

不過，橫紋肌溶解症不等同中暑，因為很多原因都會造成橫紋肌溶解症。「橫紋肌溶解症」乃因急性的肌肉細胞壞死（激烈運動及肌肉過度使用、藥物、一氧化碳中毒、遭蜂螫或毒蛇咬傷者、低血鉀症、低血磷症或低血鈣症都有可能），導致大量的肌球蛋白快速進入循環系統，破壞血液中原有的電解質與酸鹼平衡，進而造成血液酸中毒或是心律不整，嚴重時可能會出現全身無力、尿液呈棕褐色、急性腎衰竭，甚至昏迷等症狀；當腎臟受到影響時則會出現少尿，且尿液顏色呈現類似「可樂」的顏色；抽血檢查時發現尿液中肌球蛋白增加、肌酸酐及尿素氮上升，且合併高血鉀、高血磷、低血鈣、高尿酸及血中的肌酸磷酸（CPK，重要指標）上升。

**中暑多因對外界環境敏感 中醫調理有幫助** 唐佑任醫師強調，整體而言，中暑的患者多是對外界環境變動敏感，難以適應悶熱潮濕的體質。若是常受「中暑」所苦，無論是身體因素抑或是工作環境所逼，都歡迎前往中醫科諮詢，藉由中藥調理體質，不只顧性命，更能輕鬆度過悶熱季節。



2023.10.17 華人健康網/文/常春月刊

許多人都擔心水分滯留體內而讓臉部、四肢出現浮腫，其實有些水腫現象，是與日常生活中最習以為常的小習慣密切相關。如果能先排除以下6大壞習慣，或許就能擺脫大部分的水腫困擾。

**壞習慣1/吃得太鹹或太甜** 飲食是造成水腫的主要原因之一，油膩、重口味，都會讓體內的鹽分滯留。振興醫院腎臟科主治醫師楊尚峰指出，會水腫，主要是因為鹽分攝取量超過腎臟負擔，因此，平日飲食應該要適當限鹽才行。很多人喜歡追求重口味，例如愛吃麻辣鍋、鹹酥雞、燒烤等，但這些都會導致體內的鈉、鉀離子嚴重失衡，引起口渴，而讓體內必須補充更多水來加以平衡，這也會讓鈉離子將水分囤積在體內，因而引起水腫。不只是重口味，市面上很多加工類食物甚至精緻甜點、麵包類，其實也都隱含了許多鈉。為了減少身體的負擔，成人一天的鈉含量攝取最好不要超過5公克，但因為外食時很難測量，建議吃東西時要盡量選擇少放鹽、少油脂等較清淡的食物，同時也要注意一般包裝食品的食品標示，才能達到日常生活中減鹽的目的。

**壞習慣2/少運動或根本不運動** 腳會腫，部分是因為下肢血液及淋巴循環不良所造成，如果平日沒有運動習慣，或者很少運動，不但心肺功能會變差，也降低了藉由收縮下肢肌肉來幫助血液及淋巴回流，因此造成水腫，所以，養成運動習慣對消除及預防局部水腫，確實有一定的幫助。要讓雙腳的靜脈回流能力保持良好，平日除了必須保持運動習慣，適時提高呼吸與心跳數，比如說爬樓梯、快走、慢跑、騎腳踏車等，都能藉由發汗，讓體內的多餘水分與廢物，加速排出，促進代謝。不過，太激烈的運動，卻可能造成血壓下降，反而容易水腫，因此，運動必須循序漸進、量力而為。

**壞習慣3/愛穿高跟鞋、喜歡翹腳** 穿高跟鞋活動時，因為腳部長時間處於用力的狀態，這時血流供應增加，也造成更多血液滯留在下肢，如果再加上穿的鞋子較緊，更容易讓水分累積在足背造成水腫。穿高跟鞋活動時，因為腳部長時間處於用力的狀態，這時血流供應增加，也造成更多血液滯留在下肢，如果再加上穿的鞋子較緊，更容易讓水分累積在足背造成水腫。此外，也要注意翹腳這個看似平常的小習慣，如果一腳長時間交疊在另一隻腳上，也會造成下肢脈回流的壓迫，小腿就容易出現水腫現象。

**壞習慣4/吃來路不明的減肥藥** 高血壓用藥、類固醇藥物、非類固醇類消炎藥以及荷爾蒙補充劑，都有可能會出現水腫的副作用，一般只要停藥後或選擇其他同類型的藥物取代，水腫通常就會改善，如果病情需要一定要長期使用，可搭配飲食限鹽與適度的運動來降低水腫的現象。比較令人擔心的是，許多想要減重的女性，會使用來路不明的減肥藥物，例如前一陣子相當流行的雞尾酒療法，而這些減肥藥，有很多都是摻雜了利尿劑。利尿劑雖然會排除身上多餘的水分，讓體重看起來降低許多，但實際上是把體內的電解質、鈉、鉀、鈣、鎂等重要元素排出體外，使得身體虛弱；更嚴重的是，長期使用還會造成對腎臟的傷害。一旦腎臟出現問題後，自然無法順利排

水，水腫症狀更無法消除，反而會更嚴重。

比較令人擔心的是，許多想要減重的女性，會使用來路不明的減肥藥物。

**壞習慣5／喝水的時機不對** 楊尚峰說，很多女性在睡前喜歡喝杯溫水，但這卻會造成隔日起床臉部、眼皮出現泡腫的現象，這是因為在身體不缺水的情況下，睡覺期間因為無法排尿，體內的生理機制自動把水分留住，而這些多餘的水分容易在睡覺時跑到組織液中，因此隔天起床就會造成浮腫的現象。不過，一般來說，在身體機能正常的狀況下，早上起床後腎臟自然會將多餘的水分排出，通常不會造成持續性的水腫。另外，也不要因為怕浮腫而不喝水，想喝水通常是因為身體內的含水量已經不足，不喝水反而會造成負擔。如果腎功能正常，體內多餘的水分會在一、兩個小時之內就會排除，喝水其實無妨。最好的喝水方式是少量多喝，不要一次灌下太多水，以免造成身體的負擔。

**壞習慣6／經常熬夜、作息不正常** 熬夜所造成的水腫，是由多重因素所形成，楊尚峰解釋，一般來說，成年人一天的活動下來，會讓大約1公斤的水分累積在下肢組織中，如果夜晚沒有適當的休息讓這些血液回歸、恢復正常，就等於是阻斷了自我修復的機會，久而久之，就會很容易水腫。另一方面，熬夜時必須提振精神，一直刺激交感神經的結果，會使腎臟強制回收水、鈉，造成水腫的現象，因此，熬夜不但會因為休息不足、也會因為交感神經失調而造成水腫。

## 活體捐腎捐贈者要注意！醫揭慢性腎衰竭風險達6.63倍

2023-10-15 聯合報／記者趙容萱／台中即時報導台中榮

台中榮總腎臟團隊在美國加州2023移植醫學年會中，發表重要研究，台中榮總腎臟科醫師游棟閔收集1300活體腎臟移植捐贈者病例，分析發現捐贈手術後，慢性腎衰竭風險達6.63倍，高尿酸血症風險達到1.7倍，若捐腎前罹三高等共病，風險更高。

游棟閔建議，捐腎者雖剩下1顆腎臟，但已足夠人體使用，能負責尿酸代償80%，生活與一般人無異，但仍然要注意健康，並配合固定的回診追蹤腎功能，以及適當飲水，保護腎臟。

游棟閔說明，台中榮總腎臟團隊以健保資料庫追蹤2006年到2018年共1300例活體腎臟捐贈者10年的健康情形，發現術後發生慢性腎衰竭的風險達6.63倍、高尿酸血症的風險為1.7倍，主因是沒有良好的生活及飲食習慣，使尿酸提高，一旦出現痛風，又吃止痛藥，導致腎病變。

研究也發現，如捐贈腎臟捐贈前已罹三高，發生慢性腎衰竭的風險更高。其中，高血壓對日後發生慢性腎衰竭的風險達到3.9倍，高血脂高膽固醇的影響達到6.4倍，提醒腎臟捐贈者應好好照顧腎臟且更密切的追蹤。44歲曾姓男子在38歲時捐腎臟給弟弟，本身務農的他，術後工作繁忙，常忙到沒時間喝水，飲食無所節制，回診追蹤時及時發現尿酸偏高，膽固醇也有偏高，經配合固定的回診追蹤及用藥控制，以及改變飲食，減重14公斤，回復正常體重，尿酸獲控制，腎臟功能逐漸改善，持續回診追蹤

## 和肝一樣沉默！膀胱癌4成因「常抽菸、接觸油漆」上榜 1類人機率更高

2023年10月17日 三立新聞 網生活中心／綜合報導

肝臟是沉默的器官，其實腎臟也是。醫師分享日常生活中「膀胱癌」的4大可能成因，包括長期抽菸、接觸化學物質、家族史等，提醒民眾多加注意。台北醫學大學附設醫院泌尿科主治醫師戴定恩在個人粉專分享日常生活中，容易導致膀胱癌的4大成因：

- 1. 長期抽菸** 抽菸除了是許多疾病的危險因子，對膀胱也有相當大的危害。於膀胱而言，抽菸會將有害的化學物質帶入體內，並在尿液中堆積進而損害膀胱內皮黏膜，長期下來便容易引發膀胱癌。
- 2. 長期接觸化學物質** 除了抽菸，長期接觸化學物質也容易增加罹患膀胱癌的風險，像是橡膠、皮革、油漆、印刷、石油等有機化學物品，這些物質在長時間的接觸之下透過皮膚、呼吸道進入體內，雖然部分能夠隨著尿液排出體外，不過由於尿液隱藏著致癌物質，也與膀胱黏膜長期接觸，容易使得細胞產生病變。
- 3. 慢性膀胱炎** 長期存在膀胱的病症如慢性膀胱炎，會使膀胱長時間處於發炎狀態，這類人演變成膀胱癌的機率比常人更高，因此千萬別忽視平常膀胱的不適及炎症。
- 4. 家族病史** 最後，家族遺傳也是膀胱癌的成因之一。當家族之中曾人有罹患膀胱癌、遺傳性的非息肉症大腸直腸癌等癌症，都有可能增加罹癌的風險。不只如此，曾經罹患膀胱癌的病人，再次復發的機率也十分的高。

## 別讓補鈣做白工！醫揭少吃「2NG食物」 小心鈣質流光光

2023/10/18 生活中心／許元馨報導

「鈣」不僅是體內最豐富的礦物質，對於健康也很關鍵。如果鈣質攝取不足，等到老了小心骨質疏鬆！醫師提醒，許多人吃了很多鈣片想補鈣，但骨密度仍低，原因可能是同時攝取2種NG食物，導致鈣質無法吸收。江坤俊醫師在《江P醫件事》指出，骨質疏鬆盛行率高，停經後的婦女骨質疏鬆盛行率高達38%，更恐怖的是，骨質疏鬆最大後遺症是跌倒後容易骨折，若是65歲以上長者，不小心跌倒造成髖關節骨折時，死亡率一年約30%，接近乳癌第三期死亡率。許多人吃了很多鈣片想補鈣，但骨密度仍低，江坤俊醫師列出2大NG食物，吃多小心「鈣質流光光」。

一、高鈉食物：據研究顯示，吃太鹹東西，血液裡的鈉會過高，藉由腎臟排出，但排出鈉的同時，血液中的鈣也會跟著排掉。因此盡量少吃高鈉食物，例如沙茶醬、烏醋、火鍋料、火鍋湯等等。

二、高磷食物：高磷食物內含很多磷酸根，磷酸根與鈣結合在一起就會變成磷酸鈣，而磷酸鈣會沉澱，進而導致小腸無法吸收，鈣就會隨著糞便排出。至於高磷食物有哪些？例如，碳酸飲料（汽水）、加工食品（香腸、臘肉、醃肉）等。

江坤俊醫師表示，日常生活中其實有很多能補充鈣的食物，不一定要補充鈣片，例如起司、牛奶、豆製品、深綠色蔬菜（青江菜、地瓜葉、菠菜）都含有很豐富的鈣質。