

# 近期相關之醫療資訊171



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113年06月14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。

## 血壓藥得吃一輩子？微創導管手術一次性治療高血壓

2024/05/03健康醫療網／記者陳佳慧報導

根據世界衛生組織統計，高血壓是全球最普遍的慢性病，影響超過十億人口；國內研究更指出，全台平均每四名成人就有一位罹患高血壓。一旦血壓控制不佳，容易引發腦中風、心肌梗塞及心衰竭等心血管疾病。然而，許多民眾常因害怕「吃了降血壓藥物後，就得一輩子吃藥才能控制血壓」，或是擔心藥物副作用等因素，而導致服藥順從性不佳。所幸，去年年底美國FDA核准了以一次性的微創導管手術方式控制高血壓，是除了透過藥物控制與生活型態調整以外，最安全有效的治療新技術。

**服藥順從性不佳，讓血壓控制打折扣！** 台大醫院心臟血管科主治醫師兼整合醫學科主任王宗道醫師指出，高血壓需要長期穩定控制，而服用降血壓藥物合併日常習慣調整是目前臨床最常見的標準治療模式。不過，雖然藥物治療可以有效降低罹患心血管疾病的風險，但仍有其局限性，像是有藥效半衰期的問題，無法24小時穩定控制血壓，導致部分患者即使每天規律服藥，仍經常在清晨出現血壓偏高的情形。此外，少數病人在長期服藥後，會出現藥物副作用，加上高血壓症狀不明顯，許多民眾常因此忘記吃藥，嚴重影響治療成效。曾有國內研究分析健保資料庫，結果發現，有在規律服用藥物控制的慢性病人只有不到四成，而針對此類患者，手術是很好的治療手段，可以讓血壓長期維持一定幅度的下降，達到預防心血管疾病的目標。

**高血壓治療新科技，術後半年降血壓有感！** 王宗道主任進一步解釋，高血壓導管治療又稱為「腎動脈交感神經阻斷術」，是將導管由鼠蹊部的股動脈伸入體內，送到腎臟血管，對附近的交感神經釋放能量，破壞交感神經活性並降低腎臟荷爾蒙分泌，進而控制血壓。因屬於微創手術，手術時間短、傷口小、復原快、安全性極佳，一般術後隔天即可出院。王宗道主任補充，透過手術來治療高血壓，在醫界已有十多年歷史，台灣早在2013年便領先全球執行此種術式，截至目前為止已累積450例的經驗。臨床證實能24小時全天有效控制血壓，且降壓效果可以持續好幾年，根據全球註冊研究顯示，術後三年收縮壓平均較術前可降低18mmHg。對於使用多種藥物仍無法有效控制血壓、藥物依賴性差或是明顯有藥物副作用的病人，高血壓導管治療可以克服患者忘記吃藥或不願意依照醫囑用藥的隱憂。

**收縮壓降10毫米汞柱，猝死風險少一半！** 高血壓又被稱為「沉默的殺手」，對健康造成的威脅不容小覷。統計顯示，每降低10mmHg收縮壓，就能減少5成心衰竭及心肌梗塞、3成腦中風及2成冠狀動脈心臟病的風險。王宗道主任因此提醒民眾，可依照台灣高血壓治療指引建議，每年至少要在家量一次血壓，並搭配「722」原則，連續七天量測、每天量兩次，分別在早上起床後及晚上睡覺前各量一次、每次量兩遍，並取其平均值，倘若血壓值超過130/80mmHg，應主動就醫諮詢是否需要接受治療。



2024.05.21 華人健康網/記者黃曼瑩／台北報導

**國內痛風族群明顯年輕化，40歲以下患者已超過一半！**免疫風濕科醫師賴漢明表示，痛風是因尿酸過高而導致，高尿酸的原因，除了先天遺傳外，愛喝啤酒、含糖飲料、吃海鮮與內臟等高普林食物過量，也會引起痛風；痛風患者也是心血管疾病的高危險群，控制好尿酸值，才能遠離痛風復發及心血管疾病發生。

中正脊椎骨科醫院免疫風濕科醫師賴漢明表示，歷史上許多將相王侯皆為痛風所苦，因此又被稱為「王者之病」，隨著現代生活水準提升，痛風已轉型為「眾病之王」。台灣至少有40萬名痛風患者，以男性居多佔90%以上，停經前婦女甚少有痛風，女性通常在50歲以後才發病。痛風發作以大腳趾、腳踝及膝關節出現紅、腫、熱、痛最常見。

賴漢明說，曾經收治一位40歲病人，他因手脚關節發炎腫痛，並長出許多不痛的結節，某天病人發高燒且手脚多處關節急性腫痛，無法行動而就醫，經檢查診斷病人是慢性痛風關節炎合併腎結石併發急性腎盂腎炎且引發敗血症。

經檢驗數據顯示病人血中尿酸值高達12（正常< 7）。更呈現急性腎衰竭、高血鈣、高血鈉、低血鉀等多重電解質失調。經住院治療兩星期，才順利出院。之後在門診花三個多月才把尿酸降到6，也讓他腎功能恢復到正常八成。病人規律回診，配合醫囑，至今安然。

高尿酸產生的主因有兩種，一為高普林食物飲食過量，造成血中尿酸過高（約佔一到兩成患者），另一原因為先天遺傳在腎臟的腎小管無法排出尿酸（約佔八到九成患者），進而在體內關節及皮下堆積，產生痛風結晶及關節炎。

賴漢明提供幾項痛風飲食原則，包括適量攝取豆製品，植物性普林不會提升體內的尿酸濃度。攝取適量蛋白質、減少油脂攝取、不喝含酒精飲料，特別是啤酒，而且不喝含糖飲料。賴漢明說，痛風患者僅部分可透過飲食調整改善，腎小管無法排出部分為先天遺傳，必要時需藉由藥物來治療。一般藥物治療效果，非常顯著良好，服藥後尿酸值會回復正常，大部份尿酸結晶，亦會慢慢消失不見，也不會再痛風發作。

民以食為天，為避免痛風發作，賴漢明提供幾項痛風飲食原則，包括保持均衡飲食、五穀雜糧、蔬果類、蛋豆魚肉類應以2:2:1的比例攝取。其次每日飲水2000c.c.以上，幫助身體排泄尿酸同時預防腎結石。另外適量攝取豆製品，植物性普林不會提升體內的尿酸濃度。攝取適量蛋白質、減少油脂攝取、不喝含酒精飲料，特別是啤酒，而且不喝含糖飲料

## 手搖飲害你胖、老、掉髮原因找到了 名醫趙昭明警告這個東西絕對不能碰 快做這5招讓你回春

中天新聞網 2024年5月21日 資深記者鍾志鵬／綜合報導

夏天到了，是皮膚出狀況的「旺季」，知名的皮膚科權威趙昭明醫師，擁有醫界最好的皮膚，體態也維持的跟年輕人一樣。他說就靠自己的一張嘴，懂吃、吃對，要把腎臟顧好，因為「腎臟好皮膚就會好」。警告手搖飲一定要少碰，因為不只會變胖，更會掉髮、變老。

糖吃太多一定會變老、醜、胖 這5件事一定要知道

趙昭明醫師表示，夏天到身體容易流汗，身體一潮濕，皮膚就會皮癬，腳就會有香港腳，大腿根內側就會有股癬，而且吃糖喝糖就會口乾舌燥，全身容易發癢，再加上蚊蟲叮咬，皮膚會搔癢。更恐怖的是，糖、重口味、鹹甜炸吃太多，加上熬夜、壓力大，頭皮會產生脂漏性皮膚炎，影響身體代謝，造成皮膚老化，產生青春痘之外，頭皮容易出油，油脂分泌一增加，會造成掉髮。所以5個不要一定要知道。

捍衛皮膚的5個不要，一定要知道。

1. 不要暴飲暴食。
2. 不要吃重口味。
3. 不要吃太多紅肉。
4. 不要吃油炸。
5. 不要吃手搖飲。

糖吃太多一定會變老 腎臟好皮膚一定好

趙昭明醫師強調，手搖飲不只讓你胖，更會害你長青春痘又掉髮，每個人一定要建立起少吃糖的健康意識，靠自己的一張嘴，把身體顧好。分享自己的瘦身經驗，以及怎麼把皮膚顧好，自己會去自助餐買便當，但有秘訣的，菜至少2個便當、飯一碗分午晚餐兩餐吃，想方設法多吃蔬菜就對了。

明星食物要多吃：

1. 新鮮蔬菜：高麗菜、紅蘿蔔、番茄、金針菇等。
2. 新鮮水果：蓮霧、柳丁、芭樂、蘋果、奇異果等。
3. 白開水。
4. 無糖飲料。

地雷食物要少碰：

1. 雞排。

2. 甜甜圈。
3. 洋芋片。
4. 泡麵、麵包。
5. 珍珠奶茶等手搖飲。

#### 夏天到常見的皮膚病：

1. 脂漏性皮膚炎。
2. 手部濕疹（俗稱富貴手）。
3. 汗皰疹。
4. 接觸性皮膚炎。
5. 異位性皮膚炎。
6. 對磨疹。
7. 酒糟肌、玫瑰斑、肝斑。
8. 光過敏。
9. 汗疹。
10. 股癬。
11. 脂漏性皮膚炎。

## 天天吃「吐司配豆腐乳」眼神變呆滯 6旬婦得腦病變 醫：維生素B1缺乏

2024/05/17 記者潘靚緯／彰化報導

彰化一名60歲陳姓婦人，最近一個月動作突然變得遲緩、無力，且食慾大減、記憶力減退，家人以為是老化造成失智，就醫檢查後發現婦人低血鈉，再進一步檢查發現是維生素B1缺乏，引起腦部病變「魏尼凱氏腦病」（Wernicke's encephalopathy），醫師深入問診後發現，陳姓婦人只要肚子餓就吃「吐司配豆腐乳」，長期下來營養不均衡，缺乏維生素B1。彰化醫院腎臟內科醫師張淑鈺指出，婦人就醫時眼神呆滯，說話顛三倒四，抽血檢驗發現血中鈉離子過低，因電解質異常被轉到腎臟內科，經電腦斷層掃描，排除腦中風、水腦等病因及心理因素，確診為維生素B1缺乏。

張淑鈺醫師表示，維生素B1是1種輔酶，促成葡萄糖轉換成脂肪與周圍神經的傳導運作，一旦嚴重缺乏，常導致能量的利用受阻，而大腦是身體中最需要能量的器官，因此常以腦病變表現，出現神智不清、疲累等狀態，也可能造成末梢神經炎，或影響腸胃，導致食慾喪失、消化不良等。

仔細詢問婦人的飲食習慣，發現她喜歡吃吐司配豆腐乳，導致長期營養不均衡，缺乏維生素B1，醫師施以高劑量維生素B1的針劑注射治療，慢慢恢復正常，但部分腦細胞受損後無法恢復，反應仍比較遲鈍，還好家人發現得早，要是再延誤就醫，腦細胞受損愈多，越難回復。根據《自由時報》報導，營養師表示，為了避免維生素B1缺乏，每天應均衡攝取全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、乳品類、豆魚蛋肉類、油脂類等六大類食物，搭配五蔬果，減少精緻食物，三餐以全穀雜糧為主食，就能攝取足夠營養，避免維生素B1缺乏。



2024年5月22日 Yahoo時尚美妝編輯群

夏天快到了很多人都會想要自製減肥餐來幫助瘦身，這時候減肥餐當中的食材挑選非常重要，其中高纖維又低熱量還很有飽足感的櫛瓜就是許多人的首選！今天就要來了解一下櫛瓜的營養價值與好處，還有關於烹煮的小禁忌也要一次公開，讓大家夏天減肥過程更順利！

### 櫛瓜是什麼？營養價值有哪些？

櫛瓜原產於墨西哥，是從南瓜變形栽種而來的水果，盛產季節在秋天到隔年春天，自從大航海時代傳入義大利後就成為了歐美非常盛行的蔬菜之一。過去在台灣大家可能都對它不太熟悉，只有偶爾在西餐會出現，但近年來除了進口、台灣也有自行栽種，價錢更便宜外也更好取得、更常見囉！

接著就來看看櫛瓜的營養價值吧，每100公克的櫛瓜當中含有這些營養成分

熱量：13卡	水分：95克
鉀：417毫克	鈣：19毫克
鐵：0.8毫克	鎂：18毫克
磷：56毫克	維生素A：798I. U.
$\beta$ -胡蘿蔔素：479微克	維生素C：25.3毫克
水解胺基酸：1411毫克	

**櫛瓜的好處有哪些？**那麼櫛瓜實際上對於我們身體有哪些好處呢？下面就一起來看看

**幫助抗氧化** 櫛瓜當中含有豐富的葉黃素、玉米黃素和  $\beta$ -胡蘿蔔素，擁有超強的抗氧化效果，對於對抗身體發炎、抗老都有很不錯的效果，而且研究證實黃色櫛瓜比綠色櫛瓜抗氧化效果更好喔！**改善骨質疏鬆、貧血** 櫛瓜當中的鐵質與鈣質也很豐富，像是容易貧血、頭暈的女性就很適合多補充。另外鈣質也是預防骨質疏鬆不可或缺的營養素喔！

**利尿消水腫** 和許多瓜果類一樣，櫛瓜富含的高含量鉀離子，不僅能夠利尿、消炎，也可幫助人體排出多餘的鈉，對於排水消腫有良好的功效。

**幫助減肥增加飽足感** 因為櫛瓜本身不含澱粉，加上100g僅有13大卡的超低熱量，因此也是減肥期間的好幫手，另外它也有豐富的膳食纖維，因此可以幫助腸胃蠕動，讓排便更順暢！

### 櫛瓜的食用禁忌

但是雖然櫛瓜好處多又營養，但在食用上還是有些小禁忌大家要記得注意喔！由於櫛瓜的鉀含量高，腎臟疾病患者代謝鉀離子的功能可能比較差，若是攝取過多鉀離子可能會有高血鉀的問題，因此需注意食用量。櫛瓜中的水溶性纖維會被腸道細菌分解並釋放甲烷，有機會造成有腸躁症或

腸胃功能不佳的人產生胃脹氣。

不要吃有苦味的櫛瓜、不吃受到病蟲叮咬損害或過熟的櫛瓜，否則可能含有導致腹瀉、嘔吐、胃腸道出血、電解質失衡的葫蘆素。

**減肥餐必放！櫛瓜簡單烹調方式** 過往對於櫛瓜不太熟悉的人儘管知道櫛瓜的眾多優點，卻可能不太清楚櫛瓜有哪些烹調方式，以下就推薦大家幾個超簡單的方法，就算是料理小白也能自己做！

**櫛瓜烹調方式：香煎櫛瓜** 只要會開火就會的基礎方法！將櫛瓜切片至1-2公分，在鍋中倒入一點橄欖油以小火慢煎至兩面金黃，起鍋前再灑點黑胡椒調味即可。

**櫛瓜烹調方式：烤櫛瓜** 如果不方便開火的話，烤箱也是懶人烹調的一招！同樣將櫛瓜切片後撒上鹽巴和胡椒和橄欖油，也可以和甜椒、番茄等一起進入烤箱，烤約10分鐘就是簡單好吃的溫沙拉了！

**櫛瓜烹調方式：櫛瓜麵** 想要吃義大利麵又怕攝取太多澱粉、熱量爆表嗎？在歐美也超流行將櫛瓜刨絲、做成條裝來取代麵條，大大降低熱量同時又能讓口感更清爽呢！

## 「愛吃肉、吃重鹹，會造成腎臟負擔？腎臟內科醫師來解答

2024年5月19日 常春月刊--全宇宙最實用的保健知識

雖然在身體所需的營養中，蛋白質、鈉離子都是調節生理機能不可或缺的元素，但若過量，會造成器官的負擔，直接影響的就屬專司過濾、排泄功能的腎臟了。

台北慈濟醫院腎臟內科主治醫師盧國城指出，肉類的主要營養為蛋白質，當身體攝入過多蛋白質時，血液中的胺基酸含量就會上升，一旦體內在短時間內無法讓其有效利用，就必須經由腎臟隨著尿液排出體外。「當腎臟血流加大，腎絲球的壓力就會上升，久而久之，就會加重腎絲球的硬化；另一方面，腎絲球因為血流增加，蛋白尿也會增加，而增加的結果，又會傷害到腎小管，導致腎臟發炎或出現纖維化。」雖說一次過量不會造成嚴重的傷害，但若日積月累，對腎臟的傷害就愈大。鹽分也是一樣，攝取過量容易口渴，水分滯留在體內會引發水腫，導致高血壓、加重心肺負擔，進而加速腎臟功能的衰退。許多研究都證實，食用過多鹽分食物，與腎臟病、高血壓、動脈硬化、中風等都有相關，食用上要更為小心。依據衛福部建議，一位成人的蛋白質建議攝取量：每天每公斤體重0.9~1公克（約4~6份，一份等於一顆蛋、一杯牛奶或豆漿、半個手掌大肉類）；每日鹽分攝取量須控制在6公克，才不致影響腎臟功能。

## 「吃蛋」容易得攝護腺癌？專家揭露有7症狀代表攝護腺肥大 及早治療是王道



2024年5月30日 健康2.0

隨著年紀增長，許多男性面臨攝護腺肥大的困擾，影響日常生活品質。醫師指出，50歲以上男性約有一半有攝護腺肥大問題，80歲以上更高達9成，若拖延治療，可能導致腎臟功能退化和性功能障礙，想改善攝護腺肥大，可以從飲食及生活作息調整、藥物治療及手術治療來下手。

**吃蛋容易得「攝護腺癌」？** 呂謹亨指出，坊間有說法指出：「吃雞蛋容易得攝護腺癌」但目前僅少數研究顯示吃蛋與攝護腺癌有關，尚無明確共識。最新大型研究顯示，吃蛋不會提高罹患攝護腺癌機率，但已有攝護腺癌的患者，應密切監測腫瘤是否轉移或惡化。相較之下，常吃紅肉，如牛肉、豬肉、羊肉或西化的高鹽高油飲食，較有醫學證據顯示容易導致攝護腺癌。

攝護腺肥大和攝護腺癌沒有絕對相關，但症狀類似，包括排尿問題和血尿，轉移性攝護腺癌還可能合併骨關節疼痛，因此有攝護腺肥大症狀的患者在就診時，都會抽血驗PSA攝護腺指數，並進行肛門指診，以檢查是否有攝護腺癌的可能。

**7大症狀警示攝護腺肥大** 呂謹亨說明，有攝護腺肥大問題的患者，通常會出現**7種典型症狀**：

1. 頻尿（白天超過8次，或小於1小時尿一次）。
2. 急尿（憋不住的感覺）。
3. 夜尿（1晚起床上廁所超過2次）。
4. 尿柱慢或無力。
5. 小便斷斷續續。
6. 需要很用力才尿出來。
7. 上完廁所後常有殘尿感且尿不乾淨。

**良好飲食作息有助保養攝護腺** 呂謹亨表示，改善攝護腺肥大可分為3階段：飲食及生活作息調整、藥物治療及手術治療。良好的飲食及作息習慣，如定時排尿（每2小時上一次廁所）、睡前減少攝取水分、咖啡與酒類，多運動以減少身體水分滯留。在飲食方面，可以補充有茄紅素的蔬菜，如番茄、西瓜等，或是南瓜籽、牡蠣、堅果類，還有含硒元素的食物，如十字花科蔬菜類的花椰菜、青花菜等，還有含多酚的綠茶，以及避免高鹽高油及紅肉類食物。

**及早治療攝護腺肥大** 才能避免膀胱即腎功能退化 呂謹亨提醒，針對攝護腺肥大引起的排尿問題，醫師會通過5大類藥物來幫助患者改善，分別是甲型受體阻斷劑、5 $\alpha$ 還原酶抑制劑、抗膽鹼藥物、beta3促進劑、PDE5抑制劑等，若藥物治療效果不佳，可考慮傳統或雷射攝護腺手術，或新式微創手術。不少攝護腺肥大患者常拖到症狀嚴重才去治療，或是透過長期服藥減緩症狀。但隨著觀念改正，民眾還是要及早以攝護腺手術治療，縮小攝護腺又不影響性功能，才能有效避免膀胱甚至腎功能退化的風險。