

近期相關之醫療資訊100



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106年4月12日
發行所：財團法人中華民國腎臟基金會

發行地：104台北市中山區松江路68號10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。



你對腎臟病也有這些誤解嗎？以下是需要被破除的常見「誤解」，要注意！

1. 腎臟病很罕見？ 錯！根據國家衛生研究院溫啟邦的資料，發表在2008年Lancet期刊，台灣有200萬人罹患腎臟病，又過了六年，現在一定更多了，白話一點講，九個台灣人中有一個有腎臟病，重點來了，這些人當中，96.5%不知道自己患有腎臟病！所以，一點都不罕見，只是有病的人不知道而已，為什麼？原因看下一點。

2. 如果腎臟出了問題，你會感覺哪裡不舒服？ 錯！很不幸的，腎臟也是個沉默的器官(和肝一樣，只不過腎臟沒有買廣告)，在腎臟病的初期，您不會有任何不適的症狀，往往要到很末期的腎臟病，才會不舒服。早點發現腎臟生病了，就能早點開始治療、以及預防再度惡化，而您不能等到身體不舒服了才就診，這樣往往就太晚了，最好的方式，是定期去做腎臟的檢查！

3. 檢查腎臟很麻煩，很花時間？ 錯！簡單的抽血與驗尿，就能知道腎臟有沒有問題，抽血是要看腎臟清除毒素的能力 - 也就是驗「肌酸酐」(進而算出「腎絲球過濾速率」)，而驗尿是用來篩檢是否有「蛋白尿」。這兩樣方法簡單又便宜，就能幫助早期發現問題。

4. 如果我有得到腎臟病的風險，沒有什麼好方法可以避免？ 錯！先了解一下，哪些人有得到腎臟病的風險？長期服用藥物(尤其是止痛藥或偏方草藥等等)、心血管疾病(高血壓患者)、家族裡有腎臟病的親人、糖尿病患者、抽菸者、痛風患者、以及65歲以上者。這些都是高風險族群，一定要定期檢查腎臟功能。知道自己是高風險者，也不能自暴自棄，因為還是有很多方法，能夠幫忙保護您的腎臟，比如：控制好血壓、血糖、選用不傷腎臟的藥物、戒菸等等，都能有效讓你的腎臟保持健康。

5. 沒人知道腎臟為什麼會生病？ 錯！腎臟病最常見的幾個原因：糖尿病、高血壓、不當使用藥物、腎絲球腎炎、以及家族遺傳疾病等等，其中糖尿病是台灣洗腎患者中，最常見的原因。有時候腎臟生病的原因不清楚，是因為發現的太晚了，這時候就算做腎臟切片，也不會知道原因是什麼，因為腎臟組織都壞光光了，沒有人看的出來兇手是誰了。所以，再次強調，早期篩檢的重要性囉！

6. 腎臟生了病，唯一的治療就是洗腎？ 錯！只有腎臟病到了末期時，才需要洗腎來維持生命與生活品質，而在初期或中期時，還有很多方式可以努力，來保護腎臟，不受進一步的傷害，如：飲食、藥物與運動等等，即使腎臟有點毛病，但是您的日常生活依舊，不會受到影響。而這也是為什麼一直強調，早期發現能夠早期治療的重要性。

希望看了本篇之後，能夠幫助您破除對於腎臟病的誤解，記得照顧自己的腎臟，定期做檢查喔！

洗腎會出現什麼併發症？醫師：低血壓最常見

台灣腎臟病的發生率與洗腎人數都是世界第一，根據健保署統計，洗腎人口已超過8萬人，健保費有450億元是花在洗腎。腎臟科醫師提醒，對於洗腎病人而言，最要注意的就是低血壓併發症，除了要注意水份攝取之外，在飲食上尤其要控制鉀與磷，才能有效控制病況。

兩次洗腎間體重不要增加超過6% 馬偕醫院腎臟科主任潘吉豐表示，慢性腎臟病洗腎病人最容易出現的併發症就是低血壓，所以在水份及飲食上就要有所節制，因為當水份或體重增加太多，容易在洗腎時，發生血壓下降，所以體重應維持正常，尤其是兩次洗腎之間體重，不要增加超過6%。

血中鉀與磷離子太高會造成死亡 另外，洗腎病人的電解質也必須要每個月進行監測，控制好體內的鉀與磷平衡；否則，很可能因為鉀與磷過高，進而造成死亡，不得不慎！潘吉豐主任指出，洗腎病人都會進行抽血檢查，監測電解質鉀離子與磷離子的情況，若是血中鉀與磷離子太高，就要控制，這除了用藥之外，飲食也要有所控制。

做好飲食管理避免病況嚴重 除了一般民眾應多了解腎臟病，保護好腎臟之外，洗腎病友更是要做好藥物及飲食的管理，才能避免病況嚴重。潘吉豐主任指出，洗腎病人除了應避免吃進含鉀或磷過高的食物之外，並應做好飲食記錄，這樣才知道是吃了哪些食物造成鉀離子與磷離子過高，也才能進一步修正所吃的食物。

止血帶自綁太緊忘取下 血管壓力大冒水泡

桃園一名洗腎病患在治療後，醫護人員貼上止血帶，以防止血管流血，不料病患者中途發現血管還在流血，自行再將止血帶綁的太緊，由於忘了取下，導致血管壓力過大冒出許多大水泡，隨後在家人緊急送醫處理，經手術減壓等處置，才解除可能產生其他後遺症。衛福部桃園醫院護理長連麗芬表示，病患是做完洗腎等治療，在護理人員移除洗腎慶管穿刺針之後，用止血帶來取代手指壓住止血，並且提醒 30分鐘要放開，病患在30分鐘後鬆開止血帶後，看見血管還在流血，所以止血帶綁的更緊，回家後也忘了取下，手臂止血帶附近長出大水泡，由於一碰就痛，又返回醫院急診室檢查。連麗芬護理長表示，醫師就診詳問，發現病患是「創傷性腔室徵候群」，主要是因為止血帶沒有移除，血管壓力太大沒有紓解，當腔室增加的組織和水分太多便形成皮膚起水泡，如果沒有緊急處置，可能會造成缺血等後遺症，病患經手術將血管減壓等處置，才沒有發生危險。另一名護理師謝秀真表示，也有其他腎友有時在洗腎之後，忘記止血帶未移除，常造成慶管停止，提醒腎友及家屬，預防勝於治療，經過治療後，一定要切記取下，才不會造成其他狀況出現。

2017/03/19 生活中心／綜合報導

「尿尿都會有泡沫」要小心，有可能是腎臟出了問題，腎功能出問題，初期並不會有明顯症狀，也不容易被發現，平時若有「泡、水、高、貧、倦」這五項徵兆，就要小心，但其實不論男女，小便時第一時間或多或少都會產生泡沫，那麼「泡泡尿」該如何辨別呢？

在台灣，腎臟病變長期名列台灣10大死因之一，據衛福部研究顯示，國內20歲以上成人每10位就有1位有慢性腎臟疾病，而且大多數人對於腎功能下降卻不自知。最先發現異狀的，常是平常尿尿時，出現超多泡泡。

據「照護線上」高雄醫學大學附設醫院腎臟內科主治醫師葉時孟表示，「泡泡尿」之所以會是腎臟病的徵兆之一，是因為尿中可能有蛋白質，正常的腎臟會阻擋血液中的蛋白質流失到尿中，因此一旦尿中出現蛋白質，有可能就是腎臟出了問題。

不過，一但發現「泡泡尿」也先別緊張，葉時孟醫師表示，以下情況也有可能泡泡尿，如：

1. 尿得快

西式馬桶原本就存在一灘水，小便沖入水灘速度越快，激盪拌入空氣越多越易有泡沫。

2. 衝擊大

尿尿的高度越高，衝擊馬桶中的水灘力道越大，拌入的空氣也越多，尤其是男生因為是站著尿，瞬間泡沫會比女生多些。

3. 水喝少

水喝得少，尿液會較濃縮，表面張力與水也會相差越大，就容易產生泡沫。

真正的「泡泡尿」要經得起時間考驗。以上的泡泡尿都會慢慢消失。葉時孟醫師表示，壞的泡泡尿特徵應該經得起時間的考驗，留置5分鐘不要沖掉，若是蛋白尿造成的泡沫，就會繼續存在不易消除，甚至15分鐘後都還在。

除此之外，辨別腎了出問題，也可以從小細節觀察，記得「泡（尿液顏色過深、味道異常，起泡沫長達十分鐘）、水（身體出現水腫、臉部浮腫）、高（高血壓）、貧（貧血、易暈眩）、倦（食慾不佳、易疲倦）」。

預防腎臟病遵循 1. 三多（多纖維、多蔬果、多喝水） 2. 三少（少鹽、少油、少糖） 3. 四不（不抽菸、不憋尿、不熬夜、不吃來路不明的藥）。

一但發現身體有異，立即就醫做進一步檢查保障健康。

據調查，小兒腎病透析盛行率卻逐年成長，在2010-2014年之間需接受透析治療的兒童從451人增加到527人，國人小兒腎臟病致病主因為先天性腎臟與泌尿異常等先天性疾病。醫師呼籲，應及早進行篩檢，以利監控與追蹤，防止進入末期腎病。而若出現血尿、尿量減少、腰痛等情形時，就要考慮是否為腎臟病前兆，應就醫檢查。

中國醫藥大學兒童醫院兒童腎臟科主任林清淵表示，根據「台灣兒童慢性腎臟病主因及現況趨勢」報告指出，兒童罹患慢性腎臟病的主因有高達51.9%是先天性腎臟及泌尿道異常、48.1%為腎絲球腎炎、1.7%為先天性代謝異常症或遺傳疾病。

林清淵也指出，兒童出生後到3歲左右是身體各器官漸趨成熟運作之時，因此兒童腎病若因先天性器官結構異常好發年紀多在3歲；若是因後天感染導致腎絲球腎炎則平均好發年齡大多落在9-10歲。

高雄榮總兒童醫學部主任邱益煊醫師進一步說明，兒童慢性腎臟病高危險群有分許多類型，最主要仍以先天性泌尿道異常因素占大宗，另外也包括有嚴重水腎或阻塞性水腎、單一腎

臟或腎未發育完全、多囊性腎發育不全、遺傳性腎臟疾病家族史等先天性泌尿道異常等。

對此，林清淵表示，善用超音波與尿液篩檢及早治療90%可有效避免進入末期腎病，先天性泌尿道異常可以用超音波篩檢；腎絲球炎則可透過尿液篩檢等，可及早監控與追蹤，防止進入末期腎病。

除了先天的因素外，孩童的飲食習慣也是致病因素之一，國家衛生研究院副所長許志成指出，根據小兒透析患者趨勢顯示，兒童透析盛行數有逐年增加的趨勢，在2010-2014年之間需接受透析治療的兒童從451人增加到527人，成長率約17%。

兒童如果因飲食失衡、飲食過量或不健康生活型態引發肥胖及相關代謝症候群疾病，則併發症將會更為嚴重。許志成指出，根據教育部資料，國內每4個兒童就有1個屬於過重或肥胖，由於肥胖會增加慢性腎臟病發生機會，若有腎臟病又肥胖，恐加速腎臟病惡化，因此家長應正視並協助孩童建立正確的飲食及生活習慣，遠離慢性疾病。

邱益煊提醒，若出現血尿、泡沫小便、多尿、排尿有刺痛、頻尿、排尿不順暢或突然有尿意、尿液中有沙或雜質、尿量減少、腰痛、生長遲緩、面部蒼白或血壓高等，就要考慮是否為腎臟病前兆，應就醫檢查。

根據統計，全國8萬名的洗腎患者中，約20%到40%因血液透析而交叉感染C型肝炎，推算下來，有上萬人因此飽受肝腎問題所苦，不僅如此，這類患者通常比較不容易排到腎臟移植，即使接受腎臟移植，也可能面臨高排斥率，導致移植預後不良，或者因為使用抗排斥藥物，無法接受干擾素藥物治療C肝。醫師提醒，要讓這些腎臟病患順利治療，關鍵在於C肝病毒能否有效清除。

臺中榮民總醫院胃腸肝膽科主治醫師楊勝舜臨床經驗觀察，曾有進行血液透析以及接受腎臟移植的患者，接受C肝口服新藥12週治療完成後，不僅得到較佳的療效，也保有原本的腎功能，「C肝口服新藥的確能安全的將病毒徹底根除。」

C肝口服新藥 肝功能不佳患者不建議使用

過去傳統干擾素治療C肝儘管治療效果不錯，但部份患者因為干擾素治療的副作用大而無法忍受，部份因治療成效不佳而病毒復發。今年初，健保署開放給付兩款C肝口服新藥，楊勝舜醫師指出，兩款口服新藥對於肝功能不佳的患者都不建議使用，「治療當下若肝功能評估分數(Child-Pugh score)為B級以上，就不建議使用C肝口服新藥；或者，患者過去曾有肝臟代償失調現象，例如嚴重黃疸、凝血功能障礙、腹水、食道或胃靜脈瘤破裂出血、自發細菌性腹膜炎、肝腎症候群、肝肺症候群或肝腦病變等，都不建議使用目前健保給付的兩款C肝口服新藥。」但目前健保通過給付的C肝口服新藥相較於傳統干擾素治療藥物，副作用低、且治癒率可達95%以上。楊勝舜醫師提醒，無論使用何種藥物，都必須留意藥物間的交互作用，臨床治療前，專科醫師會先全盤了解患者的用藥史，「患者也需對目前正在使用的中草藥或健康食品等藥物據實以告，才能幫助醫師了解可能的交互作用。」但更好的方式，乃是在治療期間暫停服用非必要的藥物或保健食品。

C肝患者應及早治療 避免C肝吸乾你的人生！

另一方面，由於當前健保給付的兩種新藥有基因型的限制、且治療期間長短不同，臨床選擇時，醫師會針對不同的藥物特性斟酌，然而，「C肝還是要及早治療較好，若能縮短療程並達到持久病毒反應的目標，對於改善或緩和因C肝所引起的一些合併症或共病，應該有相當大的幫助。」楊醫師說。對於現階段不適用健保給付的C肝患者，可以和醫師討論治療方式，並且定期追蹤，及早接受干擾素或其他口服抗病毒藥物治療，千萬不要等到肝病嚴重時才驚覺太晚。楊勝舜醫師說，套句網路常聽到的詞「別讓C肝吸乾你的人生！」他呼籲，「如今C肝病毒已經可以完全根除，只要和有經驗的胃腸肝膽專科醫師配合，就能安全的將病毒消滅，過著更健康、有盼望的生活。」

43歲陳女士，突發自體免疫腎炎，快速惡化且藥物治療無效，經安南醫院腎臟科林于翔醫師告知要進行透析治療，對於原本身體健康的她來說，無異是晴天霹靂。震驚過後，鼓起勇氣面對現狀，陳女士選擇了「腹膜透析」，並接受最新型的微創植管手術，不但疼痛少，傷口復元快，手術的隔天就返家休息，第三天就開始進行藥水置換。進行透析之後，噁心嘔吐的尿毒症症狀減緩許多，生活品質也大大改善，還能幫忙家中生意，沒人知道她是透析患者。

透析治療維持正常生活

林于翔醫師表示，當腎臟功能下降至10%以下，水份和毒素便累積而出現尿少、水腫、電解質失衡、酸血症、噁心嘔吐等各式尿毒症症狀。透析治療又稱腎臟替代療法，就是取代腎臟該執行功能，清除水份及毒素。儘管不論何種透析模式皆無法取代天然的腎臟，但至少能維持患者正常地生活。

血液透析影響生活作息

透析治療模式有「血液透析」及「腹膜透析」，常聽到的「洗腎」、「洗腰子」指的便是血液透析，每周3天至醫院或洗腎診所，打兩根針引血，讓洗腎機執行血液淨化，每次平均4小時。此療程嚴重影響原有生活作息，優點是生活無法自理的人也能執行。

腹膜透析時間自由彈性

俗稱「洗肚子」的「腹膜透析」，在肚臍側邊植入導管，每天執行4~5次換液，流出髒藥水並注入乾淨藥水。也可以早晚各操作一次，夜裡讓機器自動置換藥水，白天便不用煩惱換液的問題。療程中血壓穩定，保護殘餘腎功能，食物及水份攝取較無限制等，最大的好處便是時間自由具彈性，旅行和出國都不成問題。

腹膜透析最高透析效率不如血液透析，林于翔醫師指出，一般而言，執行腹膜透析5~10年後，可能需要轉換成血液透析。但腹膜透析療程較溫和，平均保存殘餘腎功能長達3年（血液透析平均保存殘餘腎功能僅一年），對原有的生活作息影響程度小，可視為前導療法，在保護殘餘腎功能和控制尿毒症症狀之間，取得平衡。

微創腹膜植管既快又安全

林于翔醫師表示，植入腹膜透析導管的方式有很多種，安南醫院與國際代謝形體醫學中心的黃致錕院長合作，使用最新技術替病人植管。在內視鏡及特殊器材的輔助之下，植管過程既快又安全，術後傷口恢復佳，植管位置理想且功能順暢。

瑞士品牌

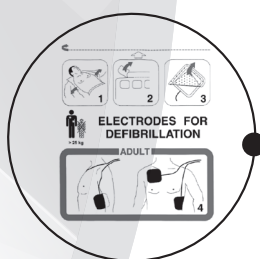
SCHILLER FREDeasy

自動體外

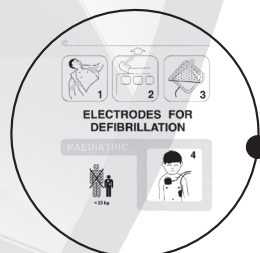
心臟電擊器

立馬安裝 即刻救援
隨時隨地 日日保命

衛署醫輸字第 024259 號



● 成人電擊片



● 兒童電擊片



● 軟袋



日暘興業股份有限公司
24小時服務中心：0800-801-119