

近期相關之醫療資訊103



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8月10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。



LINE上和內容農場最近開始流傳了假文章，標題為「腎病從此不用再花錢洗腎受苦」這樣類似的網路謠言，說荔枝核加豬腰熬湯免洗腎，醫生提醒：豬腎臟是高蛋白，有腎功能問題的患者無法排洩蛋白質代謝的尿毒，若累積毒素反會讓腎功能更惡化，千萬不要再傳這樣的害人謠言了！

關於腎病秘方的謠言

原始謠傳版本：

太好了！腎病從此不用再花錢洗腎受苦！救一個人等於救一個家！分享出去吧！

這秘方如果早25年收到，也許我家孩子現在就不會怨嘆：人皆有母我獨無！

我家種荔枝50餘年，取得荔枝核何其容易，居然不知是寶！

連自己的枕邊人也枉費14年歲月洗腎，最終還是不支奉召回歸西天。台灣洗腎的病友很多，也許您身邊周圍就有人在洗腎，如同作者所言死馬當活馬醫，可能有願意試試的人，拜託您把此方傳出，度一人就等於救了一個家庭，功德無量！

謝謝傳出此秘方的所有有關人士，謝謝！

各大醫院差不多設有「血液透析室」，裡頭佈滿了各種大小粗細不一的管子，這就是洗腎的場所，將人體的血液經由靜脈通往機器，將身體血液中的廢物、有害物質清除，第一次被推進「血液透析室」。那種心情是複雜中帶些恐慌與無奈。會走到洗腎這條路，主要是腎功能已經無法發揮，導致尿液無法排除，經過一段時間的導尿之後，仍然未見起色，不得不改採洗腎的方式解。

我腎功能之所以失效，主要是由於長期糖尿病所造成的，二十年的糖尿病史，使得我對人生了無生趣，有幾次真的想自我了斷，然想到萬一我走了，幾個小孩子未成家立業，又想到如果我以自殺了此一生，我的親人、朋友情何以堪！自己患病雖然痛苦，但如果我的逃避會帶給家人更大的痛苦，那麼，我還是病魔纏身而勇敢的走下去。

對於秘方，我有強烈的排斥感，二十年來，我只聽從西醫的話，期間雖有很多的親友提供偏方、秘方，我一概敬謝不敏！

直到進了「洗腎室」似乎跟死神搏鬥，我突然想通了：與其坐以待斃，不如死馬當活馬醫，說不定真的有一絲希望。

第二次洗腎之後，小孀的娘家來看我，問我要不要服用秘方，保證一定可以不用再洗腎了。我當場表示願意試試看。

當天中午小孀拎著一鍋腰子湯要我吃，我分成二次把湯喝完，第二天再喝一鍋（約一碗半），同時吃了半個豬腰，當天排尿就有了改善，第三天原本還要洗腎，醫生看了之後，表示暫時可以不必洗。大約喝了一週左右的腰子湯，結果醫生很驚訝地說，腎功能已漸恢復，可以辦出院。

小孀娘家的偏方是：

新鮮荔枝的種子七粒、打碎後用紗布包紮；

再買一副豬腰，切成薄片、切除白筋洗靜後，與荔枝種子同時放在海碗內；

加上第二次洗米水兩碗，一起放在電飯鍋中蒸。

大約蒸半小時，然後一次把湯喝完，就能奏效。

我個人洗腎拜此秘方才能提早免疫，真是功德無量，但願對同病相憐者有幫助。

天界傳下此秘方 救人一命好心腸

簡單有效免花銀 普告天下廣傳揚

真的純屬謠言一則，醫生甚至表示這類的治腎偏方為無稽之談，沒有科學根據，請參考以下專家說明：

中國醫藥大學附設醫院副院長黃秋錦駁斥：豬腎臟高蛋白，有腎功能問題的患者無法排洩蛋白質代謝的尿毒，若累積毒素反會讓腎功能更惡化。臨床有許多患者聽信治腎偏方，全都無功而返，有的患者只是有洗腎需要，吃了偏方後一個月肌酐指數從5、6升高成8或9，腎功能剩不到1/10，反而得洗腎才能保命；另有些腎病患者可能因服用止痛藥或抗生素造成急性腎功能衰竭，只要排除危險因子就能恢復穩定，但這時剛好食用所謂的秘方，才誤以為是秘方治好腎病。

台中榮總腎臟科主任徐國雄則指出，糖尿病患者有1/3會造成尿蛋白，長期高血糖會腎小球硬化和血管病變，而有蛋白尿症狀，通常罹病1、20年患者會有慢性腎臟病，而急性的腎衰竭可能是沒控制好血糖和血壓；他強調，千萬不要輕信偏方可以治癒腎衰竭。另外中醫師顏子謙說，荔枝核具疏肝理氣、溫散行滯功效，也能利尿，中醫有做為治疝氣的藥方之一，荔枝核也有甘胺酸成分，曾有實驗注入小鼠發現降血糖效果，但從未能證實能治腎病，呼籲民眾要吃保養腎臟的偏方，倒不如控制飲食，少吃高鹽食物。

未經查證就散布謠言，最高可以開罰 3 萬元。



美國腎臟登錄系統（USRDS）2016年報公佈最新的全球尿毒症排行，台灣洗腎病患盛行率與每年發生率均居世界之冠。為此，全球知名腎臟營養學之父喬·庫伯（Joel D. Kopple）教授受台灣腎臟病醫學會邀請來台，與國內專家學者交流國際營養新知。會中專家呼籲，心腎糖患者營養首重低糖、優脂、優蛋白。

根據臺灣腎臟醫學會糖尿病腎病變患者飲食調查，台灣約有四到五成糖尿病患者合併患有慢性腎臟病，總計全台目前約有4萬名糖尿病腎病患者。

台灣腎臟病醫學會理事長盧國城醫師表示，糖尿病患者因血糖過高，容易導致微血管與大血管病變，影響腎臟的血流量，進而讓腎功能下降，是慢性腎臟病的高危險群。而糖尿病腎病變是糖尿病的重要併發症之一，嚴重將導致病人死亡。

該調查顯示，台灣有八成糖尿病腎病變患者的飲食控制未達標。盧國城說明，老年人的慢性疾病皆有可能演變為高血壓、心臟病、糖尿病，甚至到腎臟功能都有問題的共病關係，也就是所謂的「心腎糖」病友，而共病患者的飲食限制多，患者經常不知如何管理飲食，糖尿病患者若攝取過量蛋白質，或攝取讓血糖不穩定的高升糖食物，都可能加重腎臟負擔。

喬·庫伯指出，大部分第二型糖尿病肥胖患者，會被建議採取高蛋白飲食管理，藉此提高胰島素分泌、幫助調節血糖，還能有助於控制糖管理，不過一旦過量攝取，尤其是動物性蛋白會被轉換為含氮廢物，需經由腎臟排出體外，進而引響腎功能，可能導致腎衰竭，甚至需提早洗腎。因此，在患者良好的配合下，有計畫的低蛋白飲食，其實可以減低含氮廢物及代謝酸的堆積，同時維持適當的營養狀態。

一位62歲楊先生是高血壓、糖尿病洗腎患者，一年前因中風而無法言語，心情沮喪導致食慾不佳，更不願意插鼻胃管進食，腎臟功能每況愈下，一周需洗腎三次，但因營養不足全身水腫，一翻身便疼痛得哇哇大叫。在醫師介紹下，開始接觸具有不同口味選擇的營養補充品，逐漸成為楊先生每天唯一願意進食的東西，3個月後，營養狀況變好，楊先生也重拾了精神與體力，大大減輕了家人的負擔。

王雅玲營養師表示，美國糖尿病醫學會建議糖尿病患蛋白質攝取量應在16至18%的熱量佔比，若患者已有腎功能問題時，蛋白質攝取量需降到10%熱量比；若是已必須洗腎維持生命時，由於洗腎過程中蛋白質會流失，則需要將蛋白質攝取量增加到18%熱量比。正確的計算方法是每日蛋白質份數＝理想體重（ $22 \times \text{身高} \times \text{身高} \div 10,000$ ） $\times 0.8 \sim 1.0 \div 7$ 。

大陸四川一名喜歡喝可樂的男童，從3、4歲開始一天一瓶，年僅7歲就罹患腎結石，事實上，可樂這類的碳酸飲料當中含有大量的精製糖，不僅會使人發胖，甚至還會促進尿液中鈣的排泄，進而增加患結石的機率。根據《全民健康基金會》資料，出現在腎臟的結石，其疼痛症狀並不明顯，但是容易形成血尿、腰酸、甚至發炎等。形成腎結石的原因有相當多種，但最大原因還是跟飲食習慣有關，讓我們來看看如何預防腎結石的五個妙計！

喝水預防腎結石

其實多喝水這個方法大家都知道，多喝水的好處，有助於讓體內一些不好的物質、易結石的物質，利用喝水的方式快速排出體外，所以多喝水確實是一個有效的方式，重點也不是在「喝多少水」，而是你的「排尿量夠不夠」，因為水分散失的方法還有透過汗液，要維持一定的排尿量才能夠將體內的這些廢物排出，而排尿量大概要維持在2000CC~3000CC才夠！

所以常在冷氣房的人、或是運動量大導致時常流汗的人，必須要喝更多的水。

喝啤酒真的能預防腎結石？

許多人訛傳，喝啤酒能夠避免腎結石的發生，但其實這個觀念是錯的，酒精雖然利尿，短時間內可能會覺得有增加排尿的功效，但如果常喝，不斷排尿反而讓水分喪失得更快，其實，釀啤酒的麥芽汁中含有鈣、草酸、鳥核苷酸和嘌呤核苷酸等酸性物質，他們相互所用，可能使人體內的尿酸增加，成為尿結石的重要誘因。

而且啤酒對身體還有一些壞處，包括啤酒的熱量相當高，容易造成所謂的「啤酒肚」，進而導致血壓以及血脂升高，還會引發痛風症，如果要預防腎結石，最好適量喝啤酒。

晚餐盡量早吃

預防腎結石最好提早吃晚餐、晚餐也盡量不要吃太多。因為人體的排鈣的尖峰期，常在進餐後4~5小時，若我們晚餐太晚吃，排鈣的時候我們已經在床上睡覺了！尿液便蓄留在輸尿管、膀胱、尿道等尿路中，如果沒有及時排出體外，會讓尿液中的鈣不斷增加，形成結晶體，到時腎結石就會找上你。

鈣的攝取要適量充足

成人的鈣質需要量約為每日800至1000毫克，而富含草酸的食物有巧克力、核果、深綠色蔬菜、大黃、番藷、豆腐、茶和可樂等應限制攝取，根據統計，90%以上的結石都含鈣，而草酸鈣結石者約占87.5%。如果食物中草酸鹽攝入量過多，尿液中的草酸鈣又處於過飽和狀態，多餘的草酸鈣晶體就可能從尿中析出而形成結石，增加結石的機率。

此外，鈣的攝取也還是要充足，如果鈣的攝取不足，身體為達到電解質的平衡，鈣會由骨頭釋放至血液中。一旦血鈣濃度上升，尿液中的鈣也會增加，反而助長結石的機會。

多吃蔬果 適量攝取肉類

「多吃菜、少吃肉」其實已經是眾所皆知的鐵則，因為蔬菜水果本身富含維生素b1及維生素c，在體內最後代謝產物是鹼性的，尿酸的鹼性尿內易於溶解，故有利於治療和預防結石。吃肉也要適量，肉類過代謝產生尿酸，而尿酸恰好就是形成結石的成份，肉類當中所富含的動物蛋白質，也會增加尿結石的發病率。

但這些飲食習慣對於腎結石高風險的族群是比較需要詳加注意的，如果是高危險群至少每隔半年至1年定期追蹤，一般人的話只要注意飲食均衡就不怕疾病找上身。

腎病友控糖不佳 易視網膜血管病變

2017年7月15日 文／林怡汝

一名健身教練罹患糖尿病多年，因血糖控制不佳，已接受洗腎治療，日前就醫時表示，2天前因為搬動機車，突然間眼前像被墨汁噴到一樣，黑影慢慢暈開，最後呈現一片漆黑。檢查後，原來是視網膜血管病變，一個瞬間出力的動作，造成視網膜大量出血。

◎糖尿病控制不好，視網膜容易出現血管病變，病程分為3期

- 第1期：視網膜上開始出現散落的紅色小出血點，這個時期一定要開始嚴格控制血糖。
- 第2期：血糖控制不良，血管繼續損壞，開始產生大出血點，以及像棉花糖一樣的白色缺血斑。
- 第3期：大範圍的視網膜出血，視網膜表面長出像厚蜘蛛網似的增生膜，拉扯視網膜造成視網膜破洞、剝離，對視力產生嚴重損害。

◎糖尿病視網膜血管病變的治療，依照破壞嚴重程度，主要分為以下幾種：

- 眼球內抗新生血管藥物注射治療
- 雷射凝固術
- 微創玻璃體切除手術

上述治療健保都有給付，但最重要的還是一開始就好好控制血糖，半年至一年一定要到眼科散瞳，檢查視網膜。



台灣腎臟病發生率世界第一，不僅洗腎人口高居不，更儼然成為「新國病」。醫師指出，腎臟病初期無明顯症狀，唯有早期發治療才能避免病灶惡化。

為打破晚期腎臟病患洗腎宿命，目前利用飲食及藥物控制，臨床證實可有效延緩症狀。新北市恩主公醫院腎臟科病房張嘉峰主任指出，腎臟病盛行率高居不下，主要與人口老化、三高疾病（高血糖、高血脂和高血壓）、不當的用藥習慣等有關，其中，糖尿病沒有控制好，導致洗腎比例高達3-4成，不容小覷。

晚期腎臟病 只有洗腎與換腎 事實上，只要妥善控制三高、不亂服偏方、避免長期服用非類固醇抗發炎藥(NSAIDs)，定期就醫檢查，病情多半可以控制得不錯。但若輕忽延宕病情，導致腎臟病轉為末期，最後也只有洗腎與換腎2條路可選擇，因此不可輕忽。

就以恩主公醫院為例，作為新北市土城、樹林、三鶯地區的健康守門員，對於慢性腎臟病的防治更是不容懈怠，以目前院內洗腎病床共36床、每天3班洗腎，佔床率達9成以上，足以證明降低腎臟病發生，對於社區醫療防治的重要。

慢性腎臟病 初期症狀不明顯 張嘉峰主任醫師強調，而慢性腎臟病早期(約1到3期內)症狀不明顯，慢性腎臟病的早期診斷，可透過血液、尿液分析等醫療檢測來確認，若要以身體反應來看，一般來說慢性腎臟病常見的症狀為「泡、水、高、貧、倦、夜、痠」，即小便起泡、臉部身體四肢水腫、血壓升高、貧血、蒼白、疲倦感、加重夜尿次數變多及腰痠等，不過等到身體出現明顯症狀，通常已經到了第4期。目前院內洗腎病患約佔慢性腎臟病患1/5，一旦開起洗腎模式，就沒有回頭路，每週必須接受2-3天血液透析、每次約需半天，十分耗時，而且洗腎後體力會較差，有些人因受洗腎限制，不敢出遠門或出國。

雞尾酒療法 7成免腎功能惡化 自6年前開始，恩主公醫院醫療團隊，進行「腸道淨化雞尾酒療法」的臨床研究，透過藥物、飲食控制，已讓42名慢性腎臟病患者維持原有生活品質，並成功延緩腎功能惡化、免於洗腎危機，讓洗腎人生有機會逆轉勝。目前近70%的人已成功免於腎功能惡化，甚至有20%的人改善腎功能，為腎友們爭取延緩洗腎的時間，改善腎功能接近正常。而這項療法適用於慢性腎臟病患者、糖尿病患者併蛋白尿水腫、透析前的末期腎病(仍有適量排尿功能者)、尿毒性搔癢症，以及尿毒性貧血的病患，能替腎臟病患提供另一治療新選擇。

瑞士品牌

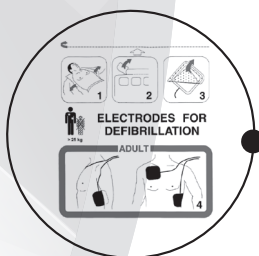
SCHILLER FREDeasy

自動體外

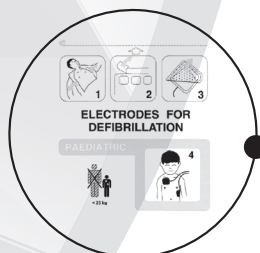
心臟電擊器

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