

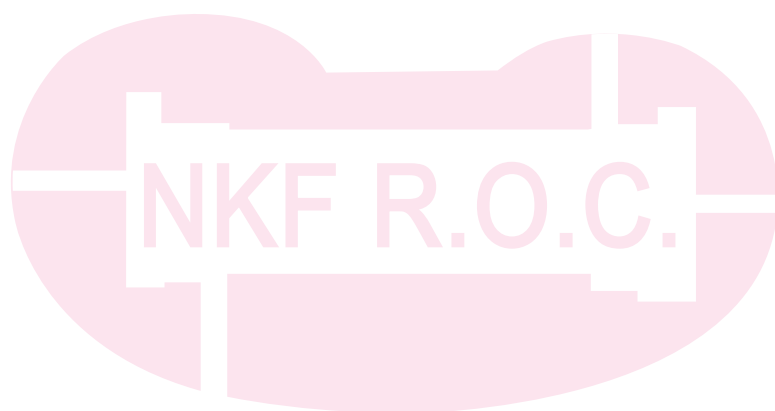
# 近期相關之醫療資訊 105



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10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。

## 止痛藥如何影響腎臟？

uho 優活健康網

2017年9月5日 記者徐平／綜合報導



現代人文明病多，許多民眾面對長年累積下來的「老症頭」都靠成藥速戰速決，但成藥吃太多，恐影響腎臟調節廢物的方式，進而影響腎臟健康。

### 腎臟內部血流量減少恐導致壞死 造成血管收縮

腎臟是一個調控人體內多種功能的重要器官之一，主要藉由排尿將血液中多餘的廢物以及水分排除掉，不但可以維持體內的酸鹼值及電解質的平衡、調節血壓、釋放紅血球生成素幫忙製造紅血球等等。

亞東醫院藥學部藥師李文婷表示，當腎臟的前列腺素被抑制時會使腎臟血管收縮，內部血流量減少，缺血導致內部構造壞死，而演變成急性腎損傷或是間質性腎炎。特別是老人或患有慢性腎臟病、心衰竭、肝硬化的人，以及合併使用其他可能對腎臟有負擔的藥品，發生腎功能損傷的風險也會大增，因此用藥期間也要特別注意是否有水腫、排尿情形改變或其他身體異狀。

### 要如何安全使用止痛藥？

#### 1) 避免自行長期使用止痛藥／

止痛藥通常用在緩解突然發生的短暫疼痛，不找出長期疼痛的原因，只是治標不治本，很可能會延誤病情。

#### 2) 避免自行加量／

服藥之後如果疼痛沒有改善，應該盡速就醫，切勿自行加重劑量或同時使用兩種以上不同成分的止痛藥，可能會讓副作用發生的風險大增。

### 除了止痛藥之外的選擇

依醫師診斷可配合非藥物治療，例如冷、熱敷、伸展、運動復健治療等來幫助減輕疼痛，減少用藥。在壓力或某些刺激下可能比較容易引起偏頭痛，可以透過練習放鬆及避免特定刺激來減少偏頭痛發作次數，也可以減少用藥的頻率。

疼痛其實是身體保護防衛的一種本能，讓我們感知到身體出現異狀，但同時卻也十分的惱人，嚴重者甚至會影響到平日的的生活品質。當疼痛來襲時，不妨先留意自身疼痛的型態，別忘了向醫師或藥師諮詢，務必選擇有衛生福利部核准字號的藥品，不購買標示不清或成分不明的產品，遵照指示用藥，服用後如果有發生副作用、過敏反應，或者疼痛依舊無法消除時，應諮詢藥師並盡速就醫。

慢性腎臟病的重要併發症包括心血管疾病、貧血、鈣磷不平衡、腎性骨病變、神經病變等，營養不良也是其中一個重要的併發症。郭綜合醫院腎臟內科主任蔡明松指出，傳統心血管疾病的體型上，越瘦越健康，但洗腎患者適好相反；根據研究報告，體重越高與慢性腎臟病患者的死亡率反而下降；但不幸的是，透析患者卻又更常出現瘦弱體型、營養不良，根據不同的研究方法，約有40～70%慢性腎臟病患者有營養不良的情形；因此維持慢性腎臟病患者適當的營養狀況，不至於瘦成皮包骨，是每一位照顧者應有的認知及責任。

蔡明松表示，台語的「消瘦落肉」，在英文的名詞叫做Protein Energy Wasting(PEW)；根據腎臟營養跟代謝醫學會 (Society of Renal Nutrition and Metabolism)(ISRNM)定義，它為身體儲存蛋白質與能量的狀態下降(含肌肉組織)，而惡病質(Cachexia) 是最嚴重的狀態。

蔡明松主任提出，洗腎患者的肌肉群的消耗流失，其主因大致有(1)透析當中流失；(2)蛋白質異化上升及同化下降；(3)慢性發炎狀態；(4)因厭食導致營養攝取減少；(5)體液容積過多等原因。

腎臟營養跟代謝醫學會為幫助患者早期診斷PEW，列出4組營養參考的面向；若同時有3組，每組至少各有1項符合即是診斷營養不良，這4組分別是(1)抽血血液檢測；(2)身體質量變化；(3)身體肌肉組織下降；(4)飲食紀錄顯示食量減低，這種診斷方法，讓我們可以簡單的去找出哪些患者有危險。

至於透析病人如何改善PEW，可以嘗試下列方法：(1)矯正酸中毒；(2)提供足夠的透析；(3)耐力性運動；(4)提供足夠的營養攝取；(5)補充合成代謝的賀爾蒙來治療。

日常飲食可依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全，而其中三大營養素有醣類、脂質和蛋白質；醣類主要的功能在供給身體所需要的能量，脂質主要的功能在提供熱量生長，以及維持皮膚健康所必需的必需脂肪酸；蛋白質可以建造新的組織，血液中的蛋白質，如白蛋白、球蛋白等的構成也需要蛋白質；蛋白質也可以維持身體中的酸鹼平衡及水的平衡、幫助營養素的運輸、或構成酵素、激素和抗體等，可調節生理機能、也維持人體免疫力。

針對慢性腎臟病的患者，其建議60歲以下每日卡路里攝取是35kcal/kg/ day，在60歲以上的人則是30到35kcal/kg/day；這看似容易，卻對患者來說實屬不易；尚可從嘴巴進食的患者可以選用市售口服洗腎專用營養品，如普寧勝 (Nepro)、立攝適 (Novarsource)、桂格完善透析配方等；這類的產品具有三種營養成分，所以一般主食吃不下，或是食量不足的患者就可以適度補充；而針對完全吃不下的患者，我們建議可以採用針劑營養品。

這類的針劑產品也具有三種營養成分，可以提供和口服營養品一樣的效果，使用上很便利，只要護理人員用力將其中的薄膜壓開，搖晃混合後，即可在透析過程中施打；但因為這類產品的滲透壓很大，只能在洗腎的透析瘻管或雙槍導管中，經由較大口徑的靜脈滴注；所以，速度上也無法很快滴注；這類產品與一般的靜脈補充品不同，因為有三種營養素，所以提供了足夠的熱量，以本產品為例它有熱量740大卡，約莫等於一個雞腿便當的好處；以實驗數值來說，也提高了體內胺基酸濃度數值達21.06g。蔡明松表示，也因為洗腎患者體質特殊，增胖(實胖)的體型較好；而任何營養建議，都不如加強總熱量的攝取進食為第一優先；真的吃不下飯，只能靠點滴注射補充營養品時，當以含有3種主要營養素為優先的配方，而靜脈營養補給品，可當作後線輔助口服營養品來使用。

## 糖尿病腎病變 不可不防

台灣新生報

2017年9月26日 記者連翊君

根據世界糖尿病協會的統計，至西元2015年，每11位成人中即有一位為糖尿病病人，其中更有約略40%的病人合併有糖尿病腎病變。2016年台灣腎病年報指出統計至2014年，已有75,422人正在接受透析治療，其中有49%的病人合併糖尿病。

糖尿病是一種糖類代謝異常引起的疾病。主要是因為人體內胰臟所分泌的胰島素不足或作用不良，而使得血糖無法被人體細胞正常的利用，因此造成血糖持續偏高。當血糖超過180mg/dl時，尿液中就會出現糖份，因此被稱為糖尿病。亞東醫院腎臟內科醫師曾博郁表示，糖尿病腎病變為糖尿病最主要的併發症之一，其最主要的戰場在腎臟裡的腎絲球，腎絲球為腎臟工作最小的單元。

在疾病初期，因高血糖造成腎絲球過濾速率增加，長久下來導致腎絲球結構改變，造成原有的屏障破壞，使血中蛋白質漏出至小便中排出，因此出現蛋白尿，我們可利用這種現象透過檢查而得知早期的糖尿病腎病變。當進行至較後期時，腎臟的過濾功能逐漸損害，最後導致腎臟功能衰竭，因為無法從尿液清理身體中有害的尿毒素，便會造成血中尿素氮及肌酸酐的上升，而導致尿毒症狀產生，終將走向洗腎人生。糖尿病腎病變應如何預防和治療？曾博郁建議，應注意血糖控制、血壓控制、血脂異常的治療；因為糖尿病病人血脂異常者，有較高的機會發生腎功能異常或衰退，所以應避免高脂飲食，建議低密度脂蛋白膽固醇控制在100mg/dL以下。

另外，飲食上應限鹽及低蛋白飲食，皆能減少腎臟的負擔，延緩腎臟的惡化；也有有許多臨床研究證據顯示，戒菸對糖尿病腎病變有好處。並避免使用到會傷腎的藥物，例如消炎止痛藥、特定抗生素及來路不明的藥物。醫師提醒，一旦診斷糖尿病腎病變最重要的治療原則即為規則的追蹤，配合醫師的治療，藉由血壓、血糖、血脂的控制及生活模式的改變，包括：飲食控制、規律運動及戒菸，透過以上全方面的治療才可以有效地延緩腎功能的惡化。

## 洗腎病患用這款APP 控管水份攝取

2017年9月6日 記者葉冠妤／新北報導

這一款洗腎病人專用APP，能輕鬆管理飲水量、血壓血糖及運動量，降低併發症機率。

台灣洗腎病患逾8萬人，為幫助腎友確實掌握自我照護資訊及生活品質，衛生福利部台北醫院特地成立跨團隊的「愛腎圈」，自行開發的「腎友小天地」APP，讓病人能用手機輕鬆記錄血壓、血糖、乾體重、體重，並搭配飲水量、洗腎週期提醒、運動與營養指導等管理工具。

衛福部台北醫院透析中心主任吳明燦表示，5到30%的洗腎病人進行血液透析時，會因水份攝取過多、脫水速度快，而發生透析中低血壓，嚴重恐導致意識不清、休克的情況，台北醫院因此研發專門測量生理狀況的APP，提供病患管理飲水量、血壓血糖及運動量。衛福部台北醫院護理長李淑慧說明，這款APP會在洗腎前一天自動提醒使用者，記錄各項生理狀況的曲線圖，也會跳出醫師依腎友乾體重而建議的一日飲水量，並提供飲水容量杯對照圖、含水量低的飲食製作，幫助腎友於飲水量提高警覺。李淑慧強調，腎友洗腎時若水份過多，引發併發症的機率就會相對增高，如意識變化、虛弱、引發呼吸急促、心臟衰竭、下床後跌倒，甚至可能有休克、動靜脈瘻管血流喪失等，因此對腎友來說，水份控管不容疏忽。

# NEW

## 106年度公費流感疫苗接種 於10月1日開始



- 1 詳細內容請上疾病管制署網站[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)
- 2 或洽1992免付費專線
- 3 接種地點：全國衛生所及合約醫療院所

「醫師，我的血糖都控制很好，為什麼腎臟會出問題？」、「藥還要吃多久才會好？」據世界糖尿病協會統計到2015年的資料顯示，每11未成年人中即有1位為糖尿病患者。台灣腎病年報也統計出至2014年已有75,422正在接受透析治療，其中49%患者合併有糖尿病。

### 蛋白尿是糖尿病腎病變的徵兆之一

亞東醫院腎臟內科醫師曾博郁表示，糖尿病腎病變為糖尿病最主要的併發症之一，可以透過蛋白尿檢查得知早期的糖尿病腎病變。當進行至較後期時，腎臟的過濾功能逐漸損害，最後導致腎臟功能衰竭，因為無法從尿液清理身體中有害的尿毒素，便會造成血中尿素氮及肌酸酐的上升，而導致尿毒症狀產生，終將走向洗腎人生。糖尿病腎病變可以透過以下生活習慣改善：

- 1) 血糖控制／研究顯示控制血糖可以減少糖尿病腎病變的發生，目前建議的目標為糖化血色素7%，不過也不用嚴格控制到7%以下，因為會增加低血糖發生的風險。
- 2) 血壓控制／當腎病變產生時，絕大多數病人會同時合併高血壓，血壓控制已證實可以減少蛋白尿及延緩腎功能的惡化，因此高血壓的控制 在糖尿病腎病變的預防和治療也是非常重要。目前認為糖尿病病人若合併蛋白尿，血壓控制的目標應在130/80毫米汞柱以下。且應使用血管張力素轉化酶抑制劑(ACEI) 或其受器阻斷劑(ARB)這類的高血壓藥物，除了有降低血壓及蛋白尿的功效外，對腎功能也有直接的保護作用。
- 3) 血脂異常的治療／糖尿病病人血脂異常者，有較高的機會發生腎功能異常或衰退，所以應避免高脂飲食，建議低密度脂蛋白膽固醇控制在100mg/dL以下。
- 4) 限鹽及低蛋白飲食／限鹽及低蛋白飲食皆能減少腎臟的負擔，延緩腎臟的惡化。
- 5) 戒菸／已有許多臨床研究證據顯示，戒菸對糖尿病腎病變有好處。
- 6) 避免使用傷腎的藥物／避免使用到會傷腎的藥物，例如消炎止痛藥、特定抗生素及來路不明的藥物。

### 生活習慣改變、嚴格控制飲食才能癌患腎功能惡化

曾博郁醫師表示，一旦診斷糖尿病腎病變最重要的治療原則即為規則的追蹤，配合醫師的治療，藉由血壓、血糖、血脂的控制及生活模式的改變，包括嚴格控制飲食、規律運動及戒菸，透過以上全方面的治療才可以有效地延緩腎功能的惡化。



慢性腎臟病人最怕的就是洗腎，而在治療腎臟病時，除了使用藥物之外，飲食也必須要特別注意！營養師提醒，尤其是蛋白質的攝取量，由於慢性腎臟病區分為五期，會有不同的標準，而且在攝取的食物上也會有所限制。

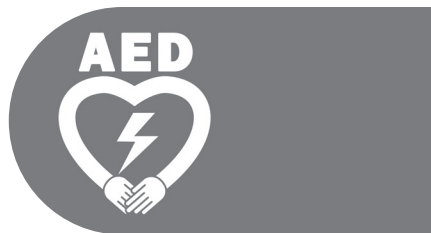
**第1、2期慢性腎臟病 均衡飲食、多喝水少吃鹽** 慢性腎臟病的發生和飲食脫不了關係，尤其是腎臟病高危險群的糖尿病、高血壓與心臟病患者，在飲食上過於暴飲暴食，很可能就會導致慢性腎臟病，甚至會進展到洗腎，因此要在飲食上多加小心。衛福部台南醫院營養室主任蔡佩芬表示，慢性腎臟病分為5期，每一期的飲食原則都不一樣，第1、2期慢性腎臟病人的腎絲球過濾率超過60以上，食食上不會太嚴格，平常均衡飲食就好，只要多喝水少吃鹽。

**第3期慢性腎臟病 要食用高生物價蛋白質** 但是，慢性腎臟病到了第3期時，就會要有所禁忌。蔡佩芬主任指出，第3期慢性腎臟病的腎絲球過濾率在60以下，這時要維持腎功能，就要特別注意飲食，必須要低鉀、低磷，至於蛋白質一樣是1公斤體重要1公克，平常一餐2兩蛋豆魚肉即可；但是，植物性蛋白質要少吃，除了黃豆以外，麵條、米飯是不完全蛋白質，利用性較差，就要少吃，應該要食用高生物價蛋白質。蔡佩芬主任進一步指出，牛奶是營養高的食物，但是因為含磷高，且由於腎功能不易排磷，就易積存在身體，所以第3期慢性腎臟病就不建議喝牛奶，最好是攝取豆漿。此外，五穀雜糧類例如燕麥、芝麻等，也是高磷食物；所以，吃白米飯更適合。

而且平常要少喝湯，蔡佩芬解釋，因為湯的鹽份通常較高，排骨湯含鉀也高，由於腎功能差，礦物質易堆積，喝湯恐使血鉀高；另外，除了要少喝湯，蔬菜也應以水煮去鉀，而鉀可溶於水，蔬菜用水煮過，可使含鉀量減少。至於含鉀高水果例如楊桃、香蕉、奇異果也不要吃。

**第4、5期慢性腎臟病 要吃低蛋白食物** 慢性腎臟病進展到4、5期時，飲食上胃口會變差，腎功能變差，而且還會有水腫；蔡佩芬建議，第4、5期慢性腎臟病人熱量要補足，但又不可吃太高蛋白食物，要吃低蛋白食物，以低蛋白澱粉例如米粉與冬粉，來取代麵食與米飯，而且要吃低蛋白點心，可選擇低鈉、低鉀、低磷的低蛋白營養品，來取代牛奶。

**進入洗腎 1公斤體重攝取蛋白質要提高到1.2公克** 蔡佩芬說，慢性腎臟病第5期準備洗腎時，通常蛋白質會限制到一天體重1公斤攝取0.8公克，但是進入洗腎時，蛋白質要提高到1.2公克，這時除了牛奶之外都可以吃；洗腎病人往往會吃牛肉，來補充蛋白質，因為那時會有貧血現象，至於魚與雞也很好。此外，由於每個人狀況不同，而且隨著季節變化、外食，以及近年很流行團購，常會有高鉀、高鈉、高磷的食物，提醒要與營養師討論是否適合吃。



瑞士品牌

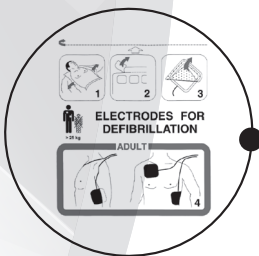
SCHILLER FREDeasy

自動體外

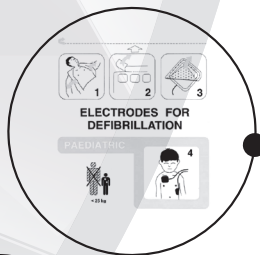
心臟電擊器

立馬安裝 即刻救援  
隨時隨地 日日保命

衛署醫輸字第 024259 號



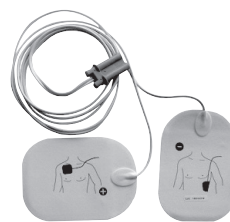
成人電擊片



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