

近期相關之醫療資訊109



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107年4月13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。

76歲的劉阿嬤有糖尿病、高血壓病史，近幾周腸胃不適、看到食物就噁心、食慾不振、肚子脹氣。直到某天半夜盜汗、畏寒、胸悶、喘個不停及意識不清，緊急送急診，進行抽血、驗尿及X光檢查，發現阿嬤的血液肌酸酐高達10mg/dl，尿素氮130mg/dl，有代謝性酸中毒及貧血情形，轉入加護病房，經評估確診為末期腎衰竭，嚴重到必須開始血液透析治療（洗腎）。

腎臟功能末期病變 可能產生5大類症狀

烏日林新醫院腎臟內科主任陳燕蘭說明，慢性腎臟病指腎臟因各種疾病或自體產生抗體，導致受到慢性傷害（例如糖尿病、高血壓、腎絲球腎炎等），或是反覆尿路感染、腎結石，造成腎功能漸漸變差。腎臟內科陳燕蘭主任表示，腎臟功能好壞可透過綜合年齡、性別及血清肌酸酐來計算出腎絲球過濾率來判斷。正常腎絲球過濾率為120 ml/min/1.73m²，當腎絲球過濾率持續小於35ml /min /1.73m²，為中重度慢性腎功能障礙，不適症狀隨著腎功能惡化加劇；當腎絲球過濾率小於15ml/min /1.73m²，為末期腎臟病變。如果出現末期腎臟病變，可能產生以下症狀：

- 1、腸胃道問題 脹氣、噁心、食物帶苦澀味、嘔吐、食慾不振等。
- 2、神經學症狀 四肢顫抖、四肢酸痛、失眠、頭暈、頭痛、意識不清、昏迷甚至死亡。
- 3、心肺血管症狀 胸悶、胸痛、喘、心律不整、肺水腫、心包膜積水甚至出現尿毒性心包膜炎等。
- 4、血液學 血色素下降（貧血）、代謝性酸中毒、高血鉀症、高血磷症、低血鈣症等電解質不平衡，可能因長期食慾不振導致營養不良（低白蛋白血症），高血清肌酸酐及尿素氮等。

5、皮膚問題 某些患者會皮膚搔癢、皮膚暗沉，色素沉著。

家族病史、慢性病、長期服藥為高危險族群

台灣引起腎衰竭導致洗腎的主因，是糖尿病腎病變及慢性腎絲球腎炎。由於劉阿嬤是糖尿病病患，當腎絲球過濾率小於15 ml /min /1.73m² 時，會出現嚴重尿毒症狀，持續噁心、嘔吐，更可能因尿毒性腦病變而意識混亂或不清，再加上嚴重代謝性的酸中毒、高血鉀症可能誘發致命性心律不整，必須開始接受血液透析治療。陳燕蘭主任提醒，有腎臟病家族史、糖尿病、高血壓等慢性疾病、長期服藥（例如止痛藥等等）、抽菸，及65歲以上的民眾，是慢性腎臟病的高危險族群，必須定期回診追蹤腎臟功能。一般民眾發現排尿時有久未散去的泡泡尿，建議可至腎臟內科門診進一步評估治療。也可從健康檢查報告中的尿液檢查，尿蛋白、尿液潛血反應、尿糖、尿膽素是否正常，早期發現問題，是避免終身洗腎。（文章授權提供／優活健康網）

台灣洗腎人口逾8.5萬、洗腎率世界第一，許多人擔心洗腎的感染風險外，更憂慮犧牲生活品質。一名65歲糖尿病友姚爺爺去年起逐漸出現精神不濟、嗜睡，一天打盹數十次，甚至講話到一半就會秒睡的情形，經糖尿病追蹤門診警覺原本腎功能不佳的阿公，近半年肌酸酐指數飆高成正常人的10倍，腎臟幾無功能無法排泄廢物才會異常疲倦得終身洗腎，最後決定於光田綜合醫院接受微創閃電式腹膜透析導管植入術，在家就能洗腎，擺脫瞌睡蟲恢復精神、生活如常。

姚爺爺表示，平日喜歡和鄰居串門子，但卻常常感覺很累「講話講到一半就熊熊睏去，會嚇到厝邊」，同時也考量個人安危，雖然行動自如卻有約1年時間不曾獨自外出，現在每天用腹膜透析「洗肚子」很方便，邊洗還能邊看電視，肌酸酐指數從11mg/dL下降至7mg/dL，疲倦感大大改善，又可以繼續和朋友閒話家常了。

光田綜合醫院腎臟內科副主任王家良指出，食物中的蛋白質在身體代謝產生的廢物會進到血液中，透過腎臟過濾排泄，當腎功能變差時，初期多半的人通常沒有明顯症狀，當腎功能低於30%、無法有效代謝身體廢物時才會出現症狀，病人常會感到疲倦，另也可能出現泡泡尿、水腫、食慾不振、頭昏等症狀；腎功能低於10%時得洗腎或換腎。

洗腎目前有血液透析和腹膜透析兩種，血液透析得到醫療院所施作，而腹膜透析俗稱「洗肚子」則能自行調配洗腎時間在家自行操作，姚爺爺和家人討論後決定採腹膜透析，且以微創「閃電式腹膜透析導管植入術」放置透析導管。

光田綜合醫院一般外科主任蘇劍秋表示，有別於以往腹膜透析植管一管到底，導管可能因腸蠕動、便秘等等原因造成導管移位、管路滲漏等併發症，閃電式腹膜透析導管植入術以腹腔鏡搭配特殊器材把導管以閃電形狀植入定位，不僅傷口更小、疼痛少、手術時間短，10分鐘內就能完成，重要的是能降低併發症機率。

王家良指出，糖尿病友因胰島素異常，身體無法處理分解血糖，過多的血糖在血管中不分解造成負擔，進而傷害腎臟而容易腎病變，其他腎病變的高風險群還包含高血壓、心血管疾病患者、蛋白尿患者、痛風患者、65歲以上年長者、有家族病史者，以及長期服用來路不明的藥草或自行服用藥品者，提醒民眾早期發現、早期治療才是最佳防治方法。

台灣洗腎人口超過八萬人，其中有相當高的比例是因為不當的服用來路不明的偏方或藥物所致；台中45歲劉先生因擔心遺傳家族癌症病史，竟誤信偏方抓草藥服用，短短半年就出現全身水腫、呼吸急喘、泡泡尿等症狀，緊急就醫檢查，發現呈現嚴重蛋白尿與兩側胸腔肋膜積水病症，經建議停用偏方三個月後，蛋白尿數值與水腫明顯改善，可惜腎功能仍嚴重受損造成慢性腎衰竭，須定期追蹤抽血與回診。

亞洲大學附屬醫院腎臟科醫師陳虹志表示，劉先生因為父親肝癌逝世，對「癌症無法根治」存有陰影，再加上自己步入中年後，身體常有倦怠不適等症狀，因此誤信偏方，在一年內嘗試坊間與網路流傳的抗癌偏方，自行製成煎劑後每日服用，半年後竟陸續出現高血壓、呼吸喘、泡泡尿與全身水腫等急性腎衰竭表現。

陳虹志指出，患者服用的配方包括白花蛇舌草、半枝蓮、鐵樹、紅棗、憂遁草和南非葉等中藥，來源為民間傳抄偏方或網路流傳訊息，其中雖有部分經研究證實有抗癌效果，但仍須需由中醫師開立處方使用，絕不建議自行服用，尤其如果自行拼湊配方，在未經診治且不分體質服用後，可能就會對身體造成永久傷害。

陳虹志表示，由於長期誤服中草藥導致腎小管受損，腎絲球過濾率下降則造成全身水腫、高血壓與肋膜積水肺部塌陷，進而造成呼吸喘，所幸經停用偏方後，蛋白尿由每日2-3gm減少至每日1gm公克以下（正常人為150mg毫克），全身水腫的情形，也因血液白蛋白上升後顯著改善。

但可惜的是，患者腎功能經持續追蹤近三個月後，並無顯著改善，確定已造成慢性腎衰竭(第三期)，目前不需要做腎臟替代療法(俗稱洗腎)，但也無特效藥能使用，只能定期追蹤抽血與回診。

陳虹志強調，誤用藥物（如不明中草藥、止痛藥）造成台灣腎病變比例較高，據統計，慢性腎臟病患者中，曾使用過具腎毒性藥物者約有7成；在罹患第五期腎臟病並接受透析治療的患者，三個月內曾使用具腎毒性的止痛藥者也占3成之多。具腎毒性藥物或中草藥若長期服用，會使得腎小管上皮細胞受損，導致腎小管壞死、間質組織發炎實質化，就算停藥不再使用，腎功能也很難恢復。

陳虹志提醒，正確預防肝癌的方式，應尋求肝膽腸胃科專科醫師諮詢，定期追蹤抽血與超音波檢查，才能預防與早期偵測癌症發生，若因過度恐懼癌症，而自行服用各種偏方，與來歷不明的藥物，很可能弄巧成拙，造成肝、腎功能毒性，造成終身遺憾。

肉圓是毒澱粉製造？必知「洗腎真正原因」 食藥署這樣說

KNOWING 新聞 2018-03-11 何渝婷

最近網路上流傳著一則影音訊息，呼籲大家不要再吃肉圓，因為台灣的肉圓都是由毒澱粉製造，也因此害台灣成為世界洗腎王國。食藥署出面闢謠表示，此影片是102年5月份的舊聞，並非現況事實。而關於當年發生非法化製澱粉污染食品事件，食藥署就已經聯合各地衛生局探查，並且將違法產品依規定下架銷毀，在那之後，食藥署也持續在強化食品添加物源頭管理以及食品業者的自主管理，目前已經沒有發現使用非法順丁烯二酸酐化製澱粉所製作的肉圓。台灣洗腎人數為世界第一的原因相當複雜，其中包括完全忌口、不當使用止痛藥、服用來路不明的中藥、經常憋尿等，而肥胖、糖尿病、高血壓這些慢性病也都是造成腎臟出問題的主因之一。腎臟病初期較無明顯症狀，只能透過定期量血壓及血糖來發現，有腎臟病的人血壓都會跟著飆高，而當你發現自己的皮膚水腫長時間不消失、小便時泡泡經20分鐘都未消失，那就應該要注意自己的身體狀況，不要等到腎臟壞到必須洗腎的地步才去處理，畢竟一洗就是一輩子呀！所以到底該如何保護及照顧自己的腎臟呢？除了定期監測血壓、驗尿之外，也要改善生活習慣，包括多運動、多喝水、多吃蔬果，吃飯口味也應忌諱多油、多糖、多鹽。另外，一定要遵循醫囑，不吃非醫師處方的藥，更不吃偏方，養成良好的日常生活習慣，絕對是維持健康的不二法門。

腎臟病患懷孕 醫師：應提高洗腎標準

2018-03-22 記者周敏鴻／桃園報導

桃園市一位年輕孕婦罹患腎臟病第3期，還有高血壓、高血糖，但她憂心服用降血壓、降血糖藥物可能影響胎兒健康，經平鎮區壢新醫院腎臟科主任林盈光調整為胰島素注射、對胎兒較無害的高血壓藥，才順利生產、母子均安。林盈光說，日前一位高齡62歲的婦人產子，引發議論，其實除了年齡問題，腎功能嚴重不良或洗腎病人懷孕，對孕婦與胎兒也都有風險，因為懷孕會讓腎臟與血管的負擔增大，易有蛋白尿、高血壓、水腫情形，危及孕婦與胎兒的安全。

但腎臟病初期沒有明顯症狀，所以約9成慢性腎臟病患者初期都不自知，林盈光說，民眾若平時上廁所，會出現3分鐘以上還不消掉的「泡泡尿」現象，就要到醫院進一步檢查，才能及早發現異常，對症治療。另外，是否有水腫、高血壓、貧血、容易疲倦，也是民眾要提高注意的異狀，林盈光建議，孕婦產前與懷孕期間都應進行腎功能檢查，才能盡早發現腎臟病，減少生產的風險。

若因腎臟病而洗腎的婦女懷孕，林盈光說，應提高洗腎標準，將洗腎頻率改為每天洗、但每次時間縮短，以免水分與毒素波動過大而影響胎兒，並由醫師評估是否更換抗排斥藥物。

腳麻走不遠當心！動脈阻塞延誤恐截肢

uho 優活健康網 2018年3月29日 記者林奐妤／綜合報導

64歲的謝伯伯糖尿病及高血壓史10多年，一直控制得不理想，5年前才戒菸。謝伯伯約一年半前，行走後雙小腿、足部痠痛及無力，原本休息後便改善，但近半年症狀越來越明顯，行走距離銳減為30公尺，氣溫下降時會抽痛。前陣子寒流來襲，謝伯伯在戶外突然左腳趾大痛且發黑，檢查發現發現左大腿鼠蹊部脈搏變弱，確診為慢性血管阻塞併急性栓塞，經藥物治療及檢查，控制傷害範圍。

行走後腳痠麻、痛、無力、痙攣 是動脈阻塞早期症狀 佳里奇美醫院心臟血管內科主治醫師黃柏森說明，腿部動脈血管阻塞是個廣泛且常見的疾病，只是鮮少受到關注。跛行就是行走一段距離後腳會「痠、麻、痛、無力、痙攣」，這只是腿部或骨盆部動脈阻塞的早期症狀，更嚴重便會足部皮膚蒼白發紫合併持續疼痛，氣溫越低，症狀越嚴重。最嚴重的症狀是慢性傷口潰瘍、嚴重細菌感染及腳趾發黑壞死，一旦到發黑壞死或感染造成敗血症，往往需要截肢才能保命。然而根據研究統計，截肢住院期間68天內死亡率18%，成功出院的一年內死亡率也有34%，說明下肢的血管阻塞不僅造成高死亡率，也是身體健康的指標。

腿部血管阻塞 是身體健康的指標 是什麼原因造成動脈阻塞？黃柏森醫師說明，就如同其他心血管疾病，典型包括糖尿病、高血壓、高血脂、抽煙、年紀、早發性心血管疾病家族史等。研究發現心血管疾病中，腿部血管阻塞和慢性腎臟病相關性最高，特別是洗腎病人會合併血管嚴重鈣化。

腿部血管阻塞是身體健康的指標，主因為腿部血管阻塞是全身性血管病變的一個分類，一旦腿部血管阻塞，其他部分的血管也很可能阻塞，例如心臟冠狀動脈阻塞，恐怕造成心肌梗塞、腦部血管阻塞導致腦中風，可能造成死亡或是嚴重失能。腿部血管阻塞也可能不是慢性病造成，像是車禍外傷、下肢或骨盆處的手術或是自體免疫引起的血管炎、抽煙化學物質阻塞，還有急性血管栓塞。急性血管栓塞是由其他地方形成血栓，流到腿部血管而造成的阻塞，大部分是因為「心房顫動」造成左心房有血栓引起，而少部分是因為血液本身凝血的問題造成血栓。

導管治療傷口小、復原快 減輕照護負擔 隨著醫療進步，微創或局部麻醉的手術方式越來越盛行也越來越進步，利用X光血管攝影及導管方式治療，已成為目前處理腿部血管阻塞的主要手術方式。使用局部麻醉僅有3mm傷口就完成診斷及治療，大部分病人在手術隔天即可出院，傷口也僅需換藥3天，對病人、家屬與社會照護的負擔都減少許多。然而目前研究顯示，用導管治療的再阻塞率較開刀高，相較於開刀的短期暢通成功率接近100%，而導管治療平均約8到9成。目前從事導管治療腿部血管阻塞的醫師不多，病人往往因不了解，到慢性傷口、壞死或嚴重感染時才尋求診斷及導管的治療。這種情況下血管往往是完全阻塞甚至鈣化嚴重，對導管治療來說是極其困難，不僅成功率下降、延長手術時間會許多。



「一天最少要喝 8 杯水」早已是老生常談，據英國 Institute of Medicine 建議女性一天要喝 9 杯水才足夠，但喝水並不是代表愈多愈好，飲用的方法不對，分分鐘為身體機能和肌膚護理帶來壞影響，想排毒美白也會變成增加胃氣，所以正確的喝水方法可是重要得很！

1. 養成每隔 1 至 2 小時喝水的習慣

當你意識到口渴時，身體其實已經發出缺水的訊號，所以記著每次喝水時，都應一小口地喝，緩緩吞下，呼吸，再重複，這樣才能給予身體足夠的時間吸收水份，而不是瞬間的「山洪暴發」，身體也會適應不到的。

2. 每天固定的喝水模式

簡單來說，每天的喝水模式應是起床後、餐前後及運動後，而每日下午 3 至 5 時是人體經絡剛好運行至腎臟及泌尿系統之時，此時多喝水可加速身體代謝循環，及加強腎臟及泌尿系統功能。洗澡後及睡前，身體也會流失大量水份，容易造成血液中水分不足，而引起腦梗塞或心肌梗塞的危險，所以也建議適量地補充水份。

3. 用餐應避免喝過多

用餐時應盡量避免喝過多水份，維持不口乾即可，因為過量地喝水會霸佔胃部的消化空間，影響消化，增加胃氣，從而有肚膈的出現。若想攝取足夠水份，不妨選擇進食含水量高的食物，如蔬果，發酵食物在內的湯、豆類及燕麥，能在吸收過程中產生咀嚼感之餘，也能使腦部產生飽足感的訊息，減少過多卡路里的吸收。

4. 新鮮果汁、脫脂牛奶、低卡健康椰子水也不錯

人體內的體液作用是進行消化、吸收、循環、製造唾液、營養輸送、保持體溫等，所以當體內水份不足時便應立刻補充，如果一時找不到水，可暫時以新鮮果汁、脫脂牛奶代替，低卡健康的椰子水也是不錯的選擇。

5. 「以水充飢」不是減肥的好方法

別以為「以水充飢」是減肥的好方法，這樣是大錯特錯！Non stop 地喝水只會加重腎臟的負擔，若來不及排水，堆積在體內的水份更可能會造成身體水腫，甚至造成低血鈉（也就是水中毒），而且會導致鈉、鉀離子大量流失，這種電解異常對腎臟不但沒甚麼好處，反而會傷害中樞神經系統。

2018-03-30 健康醫療網／記者林怡亭報導

有位三十多歲陳小姐在確診糖尿病後，擔心高血糖可能會傷腎造成終身洗腎，因而嚴格遵從醫囑，規律用藥，血糖下降的很漂亮，回到正常範圍，但體重機的數字卻讓她笑不出來。

因為她竟然在短短一兩個月，體重從原55公斤激增至近70公斤，整個人像是吹氣球一般的胖了起來，身材尺寸大了2、3號，回到南部老家，媽媽看到她模樣，當場傻眼，直問「到底發生了什麼事？怎會將自己變的這麼胖」。

傳統降血糖藥物易發生體重增、低血糖風險 規律服用降血糖藥物，血糖穩定了，但體重卻狂飆，這令許多糖尿病患陷入兩難！衛生福利部雙和醫院新陳代謝科主任謝安慈指出，糖尿病初期，最明顯症狀為不明原因的體重下降，用藥之後，血糖獲得控制，但有些人體重扶搖直上，如果因此而自行減少藥量，會讓病情更為惡化。謝安慈主任解釋，大家都知道糖尿病患有三多，多吃、多喝、多尿。服用傳統口服降血糖藥物，血糖下降，但容易出現低血糖，這時肚子更餓，更會想亂吃東西，當然就容易變胖。謝安慈主任強調，如果人胖一些，還可透過飲食、運動，慢慢讓體重下降，但如果出現低血糖，則相當可怕，除了脾氣變暴躁，沒有耐性，嚴重時還可能昏迷、心律不整，大幅提高了死亡風險。

針劑腸泌素減少低血糖風險、抑制食慾 謝安慈主任說，服用傳統降血糖藥物，要讓血糖降的剛剛好，確實有些難度，如果不慎出現低血糖，可能連走路、開車都成問題，一不小心就暈倒摔跤，不少人經歷過一次，就被嚇到，要求醫師換藥。根據臨床治療指引，如果糖友服用口服藥物，有容易低血糖、體重變重的現象，或是已經服用兩種以上口服降血糖藥物，仍難以讓糖化血色素達標，就建議在醫師評估下，改換胰島素針劑或是腸泌素針劑。謝安慈主任指出，腸泌素是小腸分泌的賀爾蒙，第二型糖尿病患者罹病時間越久，體內分泌的腸泌素就會逐漸減少，實驗證實，在補充腸泌素之後，可以穩定血糖，還可減少低血糖風險。此外，值得一提的是，腸泌素還具有抑制食慾的效果，讓患者大腦產生飽足感，不會一直想吃東西，解決了長久以來，糖友容易發福的窘境。

糖友腸泌素治療新選擇！一週一次控糖效果佳 不過，國人對於針劑的接受度一向不高，除了細長的針頭讓人產生恐懼感，也覺得每天打針相當不方便，謝安慈主任指出，確實有不少病人就是怕打針，當然自己不敢操作，如果每天至醫療院所，又覺得麻煩。所幸隨著藥物製作越來越精進，針劑腸泌素從原本的一天兩針變成一天一針，最新劑型為一週打一針，謝安慈主任說，一個星期只要打一針，方便許多，大幅提高糖友的治療意願。「針劑腸泌素提供糖尿病友在治療上的另一項選擇。」謝安慈主任說，腸泌素具有良好的降血糖效果，還可減少低血糖、體重增加等副作用，只要對病友有好處的藥物，都應該被列為評估名單中。謝安慈主任呼籲，糖尿病除了靠藥物控制外，糖友們應從自身做起，多注意飲食、保持規律運動及配合醫囑。若有治療相關問題，可積極與醫師溝通，才是與糖尿病和平共處之道。