

近期相關之醫療資訊112



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7月5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。



「洗腎」，國人並不陌生，但糖尿病所引起的腎臟病變，卻有許多民眾常常輕忽。醫師指出，腎臟病變、眼睛病變、神經病變，都屬於糖尿病的小血管病變。其中，腎臟病變嚴重時會演變成尿毒症，是造成糖尿病患洗腎的主因，千萬別忽視。天主教聖馬爾定醫院腎臟內科醫師陳奎篤指出，台灣洗腎患者已超過8萬名，是全世界洗腎病患密度最高的國家。慢性腎臟病於早期症狀輕微，甚至沒有症狀，但由於輕忽，往往等到疾病末期才發現就醫，錯失黃金治療期。

糖尿病、高血壓易導致慢性腎臟病變 其中最常導致慢性腎臟病的致病原因是糖尿病、高血壓等慢性疾病，其中尤以糖尿病最為重要。而糖尿病影響腎臟功能原因有二：一是影響血管，腎臟裡有很多小血管，高血糖導致血管阻塞；二是影響腎絲球基底膜。因基底膜包覆在腎絲球外，正常情況下，血液經過腎絲球，會把毒素等不好的物質過濾掉，但高血糖使基底膜構造改變，出現縫隙，因此會讓蛋白質漏出，原本該被身體回收的蛋白質，卻漏到尿裡，成為蛋白尿。

洗腎三部曲：尿蛋白→蛋白尿→洗腎 醫師陳奎篤強調，當尿裡出現不該有的尿蛋白，就是糖尿病患腎臟病變的第一個明顯特徵。一開始的症狀是尿中出現微量蛋白，稱為「微蛋白尿」；當尿中蛋白量持續增多，就成為「蛋白尿」，這已是腎臟病變的中期症狀。臨床統計也發現，罹患糖尿病10至15年後，大多會出現「微蛋白尿」。若已出現微蛋白尿，卻未好好控制血糖、血壓，大約3至5年，會進展為「蛋白尿」，若再不加以控制，平均3至5年內走入腎衰竭，必須洗腎，屬於末期腎臟病變。

預防腎臟病變：早期發現、控制血糖、血壓 為了要預防腎臟病變、延緩腎功能惡化，除了早期篩檢、早期發現以外，很重要的是控制血糖、血壓。

1.血糖控制：除了飲食控制、適度運動、降血糖藥物使用之外，建議能自行監測血糖，除了可記錄血糖變化提供醫師調整藥物之參考，也可了解是否因飲食所造成的高血糖。

2.血壓控制：若沒有禁忌症，建議優先使用血管張力素受體阻斷劑／血管張力素轉化酶抑制劑，但使用者須依醫師指示定期追蹤腎功能與鉀離子濃度。

此外，高血脂的控制也很重要，不但能預防心血管疾病，使用降膽固醇藥物的部分患者，腎功能惡化的速度可能會減緩。同時，抽菸、肥胖都與慢性腎臟病與許多其他慢性病有相關，適度減重、戒菸可能有所幫助。此外，不當服用中藥、止痛藥，或來路不明的藥物，可能直接造成腎功能損傷。脫水、暴飲暴食、過度蛋白質攝取等也應該避免。保護自己的腎，須從日常細節做起，才能遠離「洗腎王國」的汙名。

藝人胡瓜前年才因為腎結石住院開刀取出，今年又再復發，他在受訪時表示腎結石痛起來「就像腰被扯裂般劇痛」，連打4劑止痛藥都壓不住！

腎結石阻塞輸尿管造成的疼痛，痛起來可是會要人命，甚至被列為能和生產、牙痛並列的「人生三大痛」之一。而腎結石患者往往不知道自己患有腎結石，等到結石從腎臟掉落到輸尿管造成尿液堵塞，造成劇痛，才趕快到醫院檢查。日本專業醫師分析了能夠幫助我們及早發現腎結石的其他症狀，也帶來了能夠預防腎結石的飲食方式。

腎結石形成的原因

腎結石是指尿液中的礦物質結晶沉積在腎臟裡，形成結石，腎結石如果過大會堵住輸尿管，造成尿液堵塞，導致劇烈腰痛。

日本泌尿科專業醫師後藤百萬表示，腎結石形成不只是受到飲食習慣影響，遺傳、環境、體重都是可能影響腎結石形成的因素。

而若是水分攝取不足導致尿量不夠，無法稀釋會造成結石的物質，會讓腎結石更加容易形成。

除此之外，醫界諸多醫師、營養師皆表示，吃菠菜豆腐會形成腎結石是國人常有的錯誤迷思，菠菜的草酸與豆腐的鈣確實會形成草酸鈣結石，但在人體中，草酸和鈣會在腸胃中結合，隨糞便排出，並不會形成腎結石。

腎結石的種類

腎結石依據組成成分不同，有很多種，腎結石的種類也會依照環境、飲食習慣、體重、遺傳等因素有所不同，林口長庚腎臟科教授顏宗海曾在文章中指出，最常見的三種腎結石分別是：

草酸鈣結石：尿液呈酸性(低PH值)。堅硬、不容易碎，粗糙、不規則、棕褐色帶白色物質。

磷酸鈣結石：尿液呈鹼性(高PH值)。容易碎，粗糙、不規則、灰白色、黃色或棕色。

尿酸鹽結石：尿液持續酸性。堅硬、光滑、顆粒狀、黃色或棕紅色。

其中草酸鈣結石、磷酸鈣結石就佔了患者的85%以上，又以草酸鈣結石患者佔大多數。

腎結石有哪些症狀？預防腎結石該怎麼吃？

腎結石的症狀

除了腎石掉到輸尿管造成的劇痛以外，後藤百萬醫師整理了其他症狀，幫助我們及早發現腎結石：

血尿：部分腎結石患者只有輕微、甚至是肉眼難辨的血尿，透過尿液檢查才能發現尿液帶血，而有血尿症狀的患者很可能並沒有任何疼痛產生。

尿液混濁、發燒：結石若是受到感染，採集的尿液中可能混有白血球，形成膿尿，結石感染造成的腎盂腎炎也會導致發燒。

背部、腹部疼痛：由於腎臟黏膜沒有能夠感覺到痛的神經，通常腎臟中的結石不會疼痛，但是尿液累積在腎內造成水腎症，會引起劇烈疼痛。而腎臟因此腫大，也會造成背部、腹部疼痛。

其他症狀：腎結石常見的症狀還有腰痛、盜汗、噁心、嘔吐、煩躁不安、腹部悶痛、血尿等。

若合併尿路感染，也可能出現畏寒、發燒等現象。

有這些情況請早日就診，可以少受一次腎石阻塞輸尿管的痛苦。

本文也整理了日本營養師一政晶子及慈濟醫院謝政興醫師提供的飲食方式，幫助我們透過飲食預防腎結石：

預防草酸鈣結石這樣吃

吃優格、牛奶等富含鈣質的食物：很多人得到腎結石的原因是缺乏鈣，可以透過牛奶、優格補充鈣質，預防腎結石。

避免攝取過多食鹽：食鹽中的鈉在排出體內的同時會促進腎臟將鈣質排出，因此應避免過量食用食鹽。

避免額外攝取維生素C：維生素C會在體內形成草酸，不用刻意避免食用含有維生素C的天然食物，但應盡量避免吃維生素C營養品。

少吃富含草酸的食物：咖啡、紅茶、綠茶、巧克力、可可粉、堅果、大豆、豆製品、菠菜等，最好不要吃太多。

預防磷酸鈣結石這樣吃

少吃含磷量高的食物

牛奶、蛋黃、動物內臟、酵母、麥片、小麥胚芽、堅果類、全穀類、可可、蝦子、葡萄乾、豆腐等。

預防尿酸結石這樣吃

少吃肉類、魚類：肉類、魚類含有豐富的動物性蛋白質，容易造成尿酸過高，應根據個人體格、運動量、年齡，向專業營養師諮詢。

少吃高普林的食物：高普林的食物也會造成尿酸過高，如動物肝臟、蝦子、海膽、魚卵等。

除了注意以上飲食重點以外，富含鉀、膳食纖維的蔬菜水果如奇異果等，能夠維持尿液酸鹼值保持正常，達到預防結石的效果，檸檬、橘子等柑橘類含有檸檬酸，也可以達到預防結石的效果，當然還是要記得每天攝取充足水分(自身體重乘以30cc的水量)，讓結石更不容易形成。

聯合報 2018-06-17 記者鄧桂芬／報導

你知道，人真的是水做的嗎？林口長庚醫院腎臟科系主治醫師顏宗海指出，人體內肌肉組織含水量遠高於脂肪組織，所以成年男性的身體總含水量最高、占約六成，女性含水量則約占五成。至於足月出生的小寶寶總含水量高於七成，早產兒更高達八成。

所以，適量補充水分有益身體健康，那我們一天到底應該喝多少水呢？

女要喝2000ml 男要喝2500ml 顏宗海表示，歐洲食品安全局（ESFA）以年齡層分別建議喝水量，小於六個月的嬰兒每天需攝取每公斤100到190毫升的水分，6到12個月的嬰兒則應攝取800到1000毫升，一歲後的幼兒是1100到1200毫升，2到3歲的孩童則是1300毫升，4到8歲孩童是1600毫升。至於9到13歲，男童每天應攝取2100毫升的水分，女童為2000毫升。14歲以上青少年和成人相同，女性每天需喝2000毫升，男性為2500毫升。孕婦則建議每天額外喝300毫升的水，哺乳婦女也需每天額外補充700毫升的水。

一次200到400 猛灌一下排光 不過，上述的建議飲水量怎麼喝，才能達到目標呢？振興醫院營養師涂蒂雅建議，一次喝水約200到400毫升，少量多次比較好，一次喝太多水，身體無法吸收，就會直接以尿液排除。

涂蒂雅說，很多上班族水沒有喝夠，是因在辦公室都用馬克杯喝水，覺得走去茶水間裝水太麻煩。建議民眾可準備一個1000或2000毫升的大瓶子，每天提醒自己中午或下班之前喝完。

「我自己是在辦公桌前貼便條紙，提醒自己9點、12點及17點要喝完500毫升的水。」涂蒂雅解釋，她9點後會離開辦公室看病人，無法喝水，所以喝完水才會離開辦公室。中午前喝水則可以增加飽足感，下班前再補充水分，這樣一來，在上班時間就能補充至少1500毫升，剩下的水分則回家補充。

器官敏感度下降 老人不易覺得渴 長輩常常喝水量不足，涂蒂雅解釋，器官知覺敏感度會隨年齡增長降低，儘管身體該補水了，卻不覺得口渴。另有老人家不愛喝水，可能是因吞嚥功能退化，喝水易噎到，也可能是擔心晚上頻繁起床尿尿，寧可不要喝水。

涂蒂雅說，她曾遇過一名住在護理之家的阿公，一天只喝500毫升的水，且寧願以酒代水，但喝酒會利尿，水反而應喝得更多才是。此外，阿公因為行動不方便，大小便都需要他人攙扶，為了不麻煩別人，他飯吃得少，水也喝得少。

湯水主食、含水點心 補充水分 但是，也有老人家是真的不愛喝水，因為覺得水「沒味」。

涂蒂雅說，為補充足夠水分，正餐建議長輩可多吃帶有湯水的主食，例如湯麵，配菜可利用菜汁勾薄芡，除了增加水分攝取，也可增加食物的濕潤以幫助吞嚥。點心則可以水果、白木耳飲、鮮奶或豆漿來補充，同時又能補營養。

若要避免嗆咳，可在湯水的食物中，加一點市售增稠劑、蓮藕粉或洋菜，讓液體稠化。涂蒂雅說，但如果老人家本來食欲就很好，還是多喝白開水更佳。

多喝水有事：腎病、心衰竭、肝硬化 喝水要限量 雖然多喝水是好事，但有些病人喝水是必須限量的。顏宗海指出，包括腎臟疾病、心臟衰竭及肝硬化疾病患者，平時喝水都要注意。

以洗腎病人為例，因無法正常排尿，水喝太多容易水腫，所以一天1500毫升就夠。涂蒂雅補充，心衰竭病人若水喝得太多，心臟要把血打出去，就必須打得更用力，所以依據心衰竭程度，患者可能被限制每天飲水量。肝臟疾病者則是因體內有腹水，要限制水分以免水腫。

愛呷重鹹？當心腎臟難負擔

健康醫療網

2018年6月18日 記者吳珮均報導

現代人工作忙碌，往往選擇在外解決三餐，而許多餐點為增加食物美味，都會添加調味料或改變烹調方式，使食物色香味俱全。長期累積下，味覺也跟著改變，若不夠辣、不夠鹹、不夠甜，食物好像也就沒那麼美味；究竟這樣重口味的飲食習慣，會為健康帶來哪些影響？

知易行難 年輕與中堅世代護腎不夠力 國家衛生研究院群體健康科學研究所副所長許志成表示，不健康的飲食形態，如重油、重鹹等，都將使腎臟功能受損。腎臟是刺激紅血球生成、調節血壓，以及維持骨骼健康的關鍵。雖然目前普遍對於腎臟認知程度指數平均高達八成，但在實踐健康生活型態上卻知易行難，缺乏護腎行動力，尤其以年輕與中堅世代為甚，導致腎病變的機率提高。

愈年輕健康習慣愈差 這些情況恐致腎病發生 許志成副所長說，造成腎傷害的原因很多，除了不知道長期自行服用市售止痛藥會傷腎，以及慢性腎臟病患者仍有很高比率長期服用會傷腎臟的止痛藥外，愈年輕者，也愈沒有良好的健康生活習慣，進而使腎病變的機率增加。以年輕、中堅世代為例，77-78%者一周運動不到3次，且中堅世代更有38%一周內完全沒運動；這兩群人較即時行樂，攝取過多糖和鹽，不愛喝水，七成1周至少1杯含糖飲、八成吃1次重口味餐食；而這些不健康行為，都具有群聚效應，不得不慎。

預防腎臟疾病 良好飲食習慣+規律運動是關鍵 腎臟疾病與一星期運動幾次、每天喝多少白開水、一星期喝多少含糖飲料、一星期吃幾次重口味餐飲，以及腹部肥胖等息息相關，因此，許志成副所長提醒，少喝含糖飲料、少吃重口味食物、多喝水、多運動，都是維持群聚的健康生活型態，避免造成腎臟沉重負擔的關鍵。

2018-06-24 記者蕭喬云／報導

謠言1 身體會水腫，一定是因為腎臟不好造成？

解答：引起水腫的原因極多，可能只是靜脈曲張，也可能是心臟、肝臟等器官生病造成，不一定跟腎臟有關。

身體水腫是現代人常見的問題，多數人會直覺認為是腎臟有狀況，但聯合醫院和平婦幼院區中醫科醫師周文程表示，許多情況都會導致水腫，包括靜脈曲張、蜂窩組織炎、下肢靜脈栓塞，以及久坐導致靜脈回流變差，甚至是個人體質所致，或女性生理期前後、懷孕時都可能會讓身體有局部水腫。

但腎臟若有問題確實會引起小腿、眼睛腫脹，不過腿部與腹部的腫脹也可能是反應心臟或肝臟問題，因此周文程強調，有水腫問題時應該先尋求專業醫師協助，以問診、身體檢查和影像檢驗的方式判別水腫原因。

謠言2 人只要喝水，就會造成身體水腫？

解答：喝水並不會造成水腫，因為身體會自動代謝多餘水分；不喝水反而才會讓身體出現腫脹情形。

國泰醫院家庭醫學科主治醫師孟恬恬指出，排除疾病性的水腫（腎臟、心臟等），以及一般如女性經期前後、久坐、下午易水腫等狀況，是個人體質、姿勢、缺乏運動循環變差等原因所造成，反而多喝水不會讓身體水腫，因身體會自動將多餘水分代謝掉；反之身體缺水狀態下，腎臟會將身體水分再回收，減少排尿不讓水排出，並將身體能吸收水分的地方都盡量留著水，導致水腫。

中醫師周文程補充，非疾病性水腫最重要的是限鹽，很多人吃完重口味食物後，會出現雙腳、眼皮浮腫，這是因為此類食物鈉離子含量高，身體為降低體內鹽分濃度，會讓細胞儲存水分，進而導致水腫。因此建議飲食清淡、避免食用過多醬料，並正常喝水，維持身體正常的新陳代謝。

謠言3 多泡熱水，就可以消除下肢的水腫？

解答：腳泡熱水不但不能消水腫，且會讓血管擴張、增加血管管壁通透性，反而讓血管內的水分流入細胞，造成「腫」的現象。

國泰醫院家庭醫學科主治醫師孟恬恬表示，會有「泡熱水消除下肢水腫」這樣錯覺的主因是泡熱水可以放鬆肌肉，所以泡完會發現腿部肌肉變鬆，就誤以為是消水腫。但其實將腳長時間浸泡在熱水中，會造成血管擴張與血管管壁通透性增加，讓血管內的水分跑到細胞中，反而越泡越腫。孟醫師指出要消下肢水腫還是要養成快走、運動的習慣，運動時骨骼肌的收縮能增加對靜脈的擠壓作用，幫助血液回流，才能有效消除水腫。

周文程中醫師進一步補充，若腳部有靜脈曲張、骨折或有外傷等者，腳泡熱水反而會讓血管擴張，使血液往腳部回流、堆積，反而越泡越腫。

謠言4 多喝紅豆水或吃薏仁，可以幫助消水腫？

解答：雖然古中醫書中有記載紅豆與薏仁可以利水滲濕，但目前效果未被證實，且紅豆含有蛋白質與鉀，腎臟病人須遵照醫師指示食用。

關於紅豆水消水腫的說法相當盛行，但中醫師周文程表示這可能與以前的生活環境有關，早期的人可能因生活物資缺乏，身體缺少蛋白質與鉀而導致身體水腫，故吃了紅豆後有明顯效果，但現代人情況完全不同，且醫界針對紅豆與薏仁以動物或人體實驗其消水腫作用的研究並不多，因此不論紅豆水或薏仁能有助消水腫一說都未獲得醫學上的實驗證實。

腎臟病患者，紅豆和薏仁反而不能吃多。周文程補充，因為腎功能衰竭會減少鉀離子代謝能力，並且無法將蛋白質所產生的含氮廢物排出，所以病患攝取這類成分前，最好先請教專業醫師。

洗腎 為何需要使用無菌水？

聯合新聞網
udn.com

2018年6月24日

用來稀釋洗腎藥水…洗腎過程中，為什麼會需使用無菌水？三軍總醫院腎臟科主治醫師朱柏齡解釋，為節省洗腎藥水存放空間，在洗腎過程中，需大量完全無菌水用來稀釋洗腎藥水，水分與藥水約為三十比一，才能成為透析液。洗腎分成「血液透析」、「腹膜透析」兩種方式，目前台灣的患者多數選用「血液透析」。患者藉由靜脈導管將血液引到人工腎臟，由機器處理多餘的電解質和毒素後，最後把淨化後的血液再送回到患者體內。朱柏齡說明，如果醫院使用一般濃度的洗腎藥水，每一次洗腎可能需要用掉數十桶，所以多數的醫療院所都會選擇採用濃縮洗腎藥水，節省存放空間，因此，需要大量的完全無菌的水稀釋濃縮洗腎藥水。

如果用到自來水…朱柏齡說，若在洗腎過程中，參雜未經消毒的自來水，再直接從人工腎臟進入人體，就像用針筒把小細菌打入血液中，抵抗力強的患者或許可使用抗生素對抗因自來水導致的感染，但當患者抵抗力本來就很差，使用抗生素也沒用，無法治療感染。

在一般洗腎室旁都會有一間RO逆滲透水間，逆滲透水藉由超長的管線將無菌水方送至各洗腎患者病床旁，朱柏齡強調，為確保水質完全乾淨，醫療檢測人員會定期在RO管線的首端、尾端分別取樣、化驗，檢查水質是否一致，這是醫療檢測中很重要的環節。