

# 近期相關之醫療資訊 113



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。

uho 優活健康網 2018年7月2日 記者林奐好／綜合報導

一名60歲的林先生患糖尿病10幾年，雖然都有拿藥吃藥，但糖化血色素一直都在9%左右（一般人的正常值約小於5.7%，糖尿病人宜控制在7%以下）。最近聽聞鄰居因為長期血糖控制不良造成心肌梗塞，因此到大醫院就醫，希望可以把血糖控制更好。醫師建議按時使用血糖藥物，要自行監測血糖，並且調整飲食。1年後林先生的糖化血色素慢慢地降到6.6%，整個人精神比以前好很多。

**糖尿病病人高血糖最常「沒有症狀」** 奇美醫學中心內分泌科暨新陳代謝科主治醫師葉美成說明，糖尿病病人高血糖最常「沒有症狀」，部份的人會出現「多吃、多喝、多尿」的「三多」症狀。長期血糖控制不良會造成糖尿病併發症，例如腦中風、心肌梗塞、慢性腎臟衰竭，嚴重時會需要洗腎、蜂窩性組織炎、傷口不癒合、傷口越爛越大甚至需要截肢、手腳末端感覺麻木或疼痛、糖尿病眼底病變、視力漸漸模糊甚至失明。這些併發症出現後通常不可逆，建議在糖尿病的早期就把血糖控制在良好的範圍內，才能把併發症出現的機會降到最低。由於糖尿病大多沒有症狀，常常因為併發症出現後才進一步檢查出有糖尿病，早期篩檢、早期治療很重要。國民健康署提供成人健康檢查，40歲以上建議每3年篩檢1次，60歲以上建議每年篩檢1次。

**自我血糖監測 由醫師安排每日測量次數** 葉美成醫師提醒，風險較高的人例如肥胖、糖尿病家族史、缺乏運動、血壓血脂異常、曾有妊娠糖尿病、曾有心血管疾病等，也建議做糖尿病的篩檢。一旦檢查出糖尿病，可以用飲食、運動和生活習慣改變做治療，如果經過生活習慣改善血糖還是高，可以經由醫師評估開立適合的血糖藥物治療。「自我血糖監測」執行方式很簡單，建議到醫療器材行買一台血糖機，每半年到一年把血糖機帶回原店家校正，確保血糖機的準確度。醫師會根據每個病人的情形給予測血糖的次數和時間點。血糖較不穩定的時期，每日測的次數會比較多，當血糖達到穩定狀態，醫師會根據病人的意願減少測血糖的次數。如果病人無法自己測血糖，也可以由照顧者來幫病人測血糖。

**血糖測量、飲食、運動同時改善** 葉美成醫師表示，控制血糖不是看病拿藥回家就沒事了。醫師會根據每個病人的狀況整體評估後開立適合的藥物，藥物包括口服藥、打針藥物或是口服加上打針的血糖藥。病人要按時使用藥物，並且每日執行「自我血糖監測」，回診時與醫師討論血糖值、飲食內容、運動的情形。每個人的體質不同，病人也要與醫師討論藥物是否有副作用或身體不適等等。透過良好溝通，醫師更可以適時做藥物的調整、飲食運動的建議，通常經過雙方共同的努力，一般都可以達到良好的血糖控制。期望每個糖尿病病人都可以及早將血糖控制在良好範圍內，以減少併發症的產生。

逾5成慢性腎臟患者不運動，恐導致腎臟惡化。專家表示，因透析少運動或不運動，會容易讓血中脂肪累積，導致腎絲球過濾率下降，讓腎臟健康更受到威脅；反之，透過規律的運動，能減少肌肉量損失，對延緩腎臟功能惡化有幫助。台灣腎臟醫學會理事長盧國城醫師表示，慢性腎臟病患者因為腎臟衰竭造成代謝不平衡、心肺功能降低，導致身體延展性、協調性以及肌肉強度逐漸下降；中華民國腹膜透析腎友協會理事長王澆諭說，末期腎臟病腎友因為尿毒影響會出現貧血以及肌肉病變等症狀，引發容易疲憊、體適能變差的身體狀況，因而降低運動的意願。腎友不運動更傷腎！根據2015年台灣慢性腎臟病臨床診療指引中指出，不運動是慢性腎臟病患者中最常見的健康危害行為佔51.9%。如果因透析而減少運動量、甚至不運動，容易因血中脂肪累積、血液循環速度變慢，使得血壓、血糖、血脂控制不良，直接或間接造成腎絲球過濾率下降，讓腎臟健康愈來愈差。

盧國城說，美國腎臟疾病治療成果品質指南建議，慢性腎臟病患者應透過規律運動，降低肌肉量損失以及提升體能活動。每天只要走30分鐘，每星期至少5天、共150分鐘，能顯著減少腎臟病及透析病人死亡率，對慢性腎臟病患者的腎絲球過濾率及蛋白尿也都有顯著改善效果，進而延緩腎臟功能的惡化。一篇本土研究指出，透析的腎友透過有氧運動後，其血液中內修護細胞增加、有效緩解發炎，並能改善營養、骨密度與運動耐受性。

對於許多末期腎臟病患者而言，透析治療可能會佔據腎友大多數的生活作息時間，對此，台北榮民總醫院內科部腎臟科主任唐德成表示，目前透析中的腹膜透析治療方式，在護理人員教導與練習後，腎友可以自行在家中、辦公室或是汽車等空間操作，較不受空間與時間的限制，而且過程中較不會出現血壓不穩的症狀，在飲食方面限制也較少。因此，腎友在身體狀態允許下，可適當安排合適的運動訓練與活動時間，對於身心都有很大的幫助。盧國城指出，腹膜透析能延長保留殘餘腎功能時間，鼓勵更多的年輕患者、有能力自我照護的人可選擇腹膜透析，也能兼顧家庭、工作及生活品質。長期看來，腹膜透析持續性過濾、排除體內水分與廢物，對於中大分子毒素的清除率較血液透析高，且腎臟移植成功率較高。超過10年腹膜透析經驗的蔡博任說，當初媽媽為了讓他能正常上下學，替其選擇腹膜透析方式，不僅可以專心於課業，在課餘時間還能和朋友打羽球、參與志工活動。面對逆境，蔡博任仍樂觀進取，發揮服務奉獻的精神，在2012年更獲得全台灣高中職學校僅10名的「總統教育獎」殊榮。腎友陳麗香則提到，腹膜透析讓她維持正常上班時間，還能安排很多休閒活動，「雖然我在洗腎，但是不說的話沒人看的出來！」腎友李小姐1年前被醫生告知需要洗腎，當時感到相當害怕，但在與醫生來回溝通了數個月之後，便決定開始進行腹膜透析治療。而她也分享使用該治療方式後不僅精神變好，心情也更開朗，鼓勵其他腎友積極治療、勇於面對。

好醫師新聞網 2018年7月12日

一旦罹患腎臟病且被判定洗腎，等於是像便利的人生告別；正所謂出來混的，早晚有一天要還，平常對身體如何，身體有一天也會同樣回報。身為廚師的阿美族陳先生，在罹病前喜歡沒節制的吃醃肉，在103年因喘而就醫，被醫師診斷為腎臟病第五期，原本已在左手前臂裝了人工洗腎瘻管，準備要開始洗腎，卻因在門診接受慢性腎臟病防治的長期追蹤及衛教，改變飲食習慣為低蛋白飲食後，讓腎臟病得到控制，延遲了二年後才開始洗腎，等於為自己的腎臟爭取到兩年的緩刑。為讓民眾對慢性腎臟病有正確的認識，台東馬偕腎臟科吳孟叡醫師提到初期腎臟病並無症狀，台東很多病人常到很嚴重時才就醫，已到非得要洗腎的階段；呼籲民眾一定要定期檢查腎功能，初期接受慢性腎病管理，可延緩進到洗腎。

吳孟叡醫師提到台灣長期背負著洗腎王國的汗名，透析病患的發生率以及盛行率在全球的統計中往往名列前茅，原因不外乎與國人的飲食、用藥習慣，及洗腎照顧品質延長洗腎時間有關。吳醫師說：許多病人會因為腰痛、下背痛的原因而來到診間，開口的第一句話可能就是問：「醫生，我不是腰子出了問題，怎麼會腰痛？」。事實上，除了結石造成的阻塞性腎病變之外，一般常見的慢性腎臟病，是不會以腰痛來表現的，初期的腎臟病其最常見的症狀其實是「沒有症狀」，一直要到後期的時候，才會較為明顯的以「泡、水、高、貧、倦」的方式來表現，因此在一些高危險的病人身上，定期的追蹤腎功能更是來的重要，有助於及早確定慢性腎臟病的診斷，其中尤其是糖尿病病患族群，佔了洗腎患者將近一半的比例，另外台灣人不正確的用藥習慣，例如：不明偏方、中草藥、以及隨處可得的止痛藥，往往也是造成病患腎功能受損的原因之一。除此之外，腎功能本身就會隨著年紀漸長而緩慢下降，因此就算沒有特別的危險因子，只要年滿40歲以上的民眾，也可以利用健保提供的成人免費健檢來為自己的腎臟健康做個把關。另外吳孟叡說明傳統上常把「腎臟」與性功能劃上等號，其實中醫所指的腎，不只包括西醫所說的腎臟這個器官，還包括像睪丸相關的生殖功能，所以「腎虧」也有可能是身體其他地方的異狀，必須詳細檢查才可對症下藥。不過，身體只要是任一器官包括腎臟若出現問題，相對也會對房事較力不從心本就必然的。

吳孟叡提醒民眾，預防甚於治療，最能避免末期腎臟病產生的方法，是在尚無腎臟病或仍處於初期腎臟病的時候就好好控制危險因子，例如三高的治療、定期的檢測等。倘若不幸已進展到後期的腎臟病，也應該在腎臟科醫師以及其醫療團隊的協助下，了解腎臟病可能產生的併發症，並確實遵從藥物及飲食的控制，到了真正末期腎臟病的時候，也能夠在做好準備的情況下，以最安全的方式進入透析的治療。

記者張世傑／台北報導

控制好血壓，就能掌控好健康！醫師指出，雖然多數高血壓患者或高危險群都知道要「定時量血壓」，但衛教門診卻常發現，許多人不知道正確的量血壓方式，即使每天乖乖量血壓，卻不夠準確，無法有效控制血壓。北市博仁醫院心臟血管外科主任蘇上豪指出，高血壓屬慢性疾病，初期無明顯症狀，但卻有致命危機，特別是在台灣10大死因當中，和高血壓直接或間接相關的疾病就占了一半以上，包括腦中風、心臟病、高血壓、糖尿病，以及腎臟病。

**正確量血壓 謹記6小技巧** 粗估全台高血壓患者目前約460萬人，依衛福部國健署調查，全台20歲（含）以上高血壓盛行率為21.4%，且20至39歲民眾高血壓自知率僅為26%，也就是平均每4人就有3人不知道自己血壓過高，且多數人不知如何正確量血壓。

- 1.前半小時最好不要運動、吃飯、抽菸或喝茶、咖啡、酒等具有刺激作用之飲料。
- 2.量血壓前最好先坐下休息5分鐘，避免劇烈活動後直接測量。
- 3.以坐姿量血壓，雙腳平放在地板上，不要翹腳。
- 4.壓脈帶不可太鬆或太緊，以可水平塞進兩根手指為宜。
- 5.不可以邊量血壓邊講話。
- 6.第1次左右手都量，以後固定量血壓高的那一側。若發現兩臂的血壓值差異超過20毫米汞柱，就需向醫師報告。

**錯誤迷思一：降血壓藥傷腎？** 蘇上豪醫師強調，保護心血管應從定期量血壓開始，同時要破除「長期吃降血壓藥會傷腎」錯誤迷思。事實上，常用的降血壓藥物在遵照醫囑下服用，並不會傷害腎臟，反倒是罹患高血壓又不按醫囑服藥，才是傷害腎臟的作法。主要是因血壓升高時，灌流到腎臟的血流壓力也增加，將會直接衝擊腎臟的小血管，造成腎絲球壓力過高，可能導致腎臟組織病變或局部壞死，甚至造成腎臟病變而需要洗腎治療。按時服藥不僅可控制血壓，更可降低末期腎臟病風險。

**錯誤迷思二：血壓越低越好？** 另要注意的是，除了高血壓急症外，降壓治療應緩慢進行，不能求之過急，持續、平穩降壓才是正確的降壓原則，血壓降低達標通常需4至12周。同時，血壓也並非降得愈低愈好。因為血壓過低會導致腦血流灌注不足，增加腦缺血的風險。

一般而言，高血壓患者舒張壓若降到60至70mmHg，會存在一定風險。而普通高血壓患者血壓要低於140/90mmHg，糖尿病、腎臟病等高危險患者要低於130/80mmHg，如果在60歲以上，血壓不能低於110/70mmHg。



## 飲食控制 穩控血壓5大原則

蘇上豪醫師也提醒，在治療高血壓的過程中，如果患者可以配合適當運動和調節飲食，會對血壓的控制有很大的幫助。尤其是飲食控制得當，會發揮事半功倍的效果。

### 【高血壓飲食5大原則】：

**原則1.低鹽低脂。**鹽攝入過多會引起血壓升高，而高脂、高膽固醇飲食也不利於血壓控制，還易引發肝臟、血管損害，所以應減少鹽、動物脂肪的攝入。

**原則2.多食用蔬菜水果。**新鮮蔬菜水果富含維生素和微量元素，可以保護血管、降低血壓，應經常食用。

**原則3.食物合理搭配。**不是說不利於血壓控制的食品就一點都不能吃、利於降壓的食品就可以肆無忌憚地吃。任何食物的食用都應有一個限度，可在諮詢醫師或營養師後掌握一套適合自己的高血壓食譜，既保證日常營養，又有效控制血壓。

**原則4.飲食定時定量。**吃飯要定時，不要吃得太飽，尤其是晚餐，切忌暴飲暴食。

**原則5戒除菸酒。**菸酒對身體的危害已眾所周知，戒菸戒酒，有利於高血壓患者控制血壓。

## 黑豆含鉀、磷 腎臟病友少吃為妙

2018-07-02 文／朱偉菁

在門診時，常會遇到慢性腎臟病患者說：「營養師，聽說黑色食物補腎，那我是不是可以常吃黑豆來保養腎臟呢？」其實是不建議的。「黑色食物補『腎』」這個說法來自中醫，但其實中、西醫說的「腎」是不太一樣的。中醫說的「腎」是系統性的功能單位，泛指生殖泌尿、內分泌、免疫、腦下垂體及腎上腺等系統；西醫則是解剖學上的臟器名稱，因此兩者所指的是不同的東西。

當腎臟功能長期受損，被醫師判定為慢性腎臟病患者，需要限制鈉（鹽）、磷、鉀及蛋白質的攝取，其中由食物攝取的磷建議控制每天800mg，鉀則建議控制每天2000-4000mg（依情況來限制），然而黑豆每100g（約8湯匙）含磷465mg、鉀1535mg，有些人會拿來當零食吃或加在飯裡一起煮，甚至有人煮成黑豆水來喝，雖然沒直接吃到黑豆，但是食物中的磷和鉀會溶於水中，進而被攝取。若慢性腎臟病人常吃這些食物的話，恐怕不僅無法保養腎臟，可能還會增加腎臟的負擔，因此不建議患有慢性腎臟病者常吃黑豆。由於慢性腎臟病患者的腎臟功能跟健康人不同，才有所禁忌，健康的人代謝正常，則無需過於擔心食用黑豆會有什麼不良影響。在門診也遇到某些特殊慢性疾病患者，會為了消水腫而飲用黑豆水。從營養學角度來看，黑豆消水腫確有其事。由於黑豆含豐富的鉀離子，經沖泡後部分鉀離子會溶於水中，而血液中鈉鉀離子濃度需維持相對平衡，因此鉀可幫助體內過剩的鈉（鹽）排出，進而改善水腫，但是這僅止於健康的人，對於慢性腎臟病、心臟疾病、肝臟疾病等造成的水腫，不建議飲用黑豆水來改善症狀。（作者為林口長庚醫院營養師）

2018年7月25日 每日健康／綜合編譯 林暉鈞

據統計，台灣每10個成年人就有1人罹患慢性腎臟病，總數約有200萬人罹病，高達90%患者直到必須洗腎的時候才知事態嚴重，早就為時已晚。因此，盡可能早期發現慢性腎臟病，謹記保腎8法寶，就能有望逆轉腎！腎病猖獗，值得一提的是，不少心慌慌的患者選擇不明中草藥偏方治療，根本就是在為自己的傷口灑上厚厚鹽巴，目前已知含有馬兜鈴酸成份的中草藥，會讓腎臟病變，勿拿性命開玩笑。

**及早發現急性腎衰竭 望脫離洗腎人生** 據悉，急性腎衰竭有可能只需要數次洗腎，腎功能就能恢復。即便是慢性腎衰竭患者，仍然有機會經過適當治療而使腎功能穩定，重點是要「及早發現」，否則恐終生洗腎。

**保腎8法寶 降低洗腎機率** 常有云：「腎臟病悄悄來又帶不走。」建議務必謹記「保腎8法寶」，除了降低肥胖機率，也能降低心血管與腎臟疾病發生。

**1.少碰加工食品：**不只糖果、餅乾等零食而已，還包含麵條、米粉、豆腐、豆干、酥炸粉、番薯粉、醬油、食用油……等眾多食材，因為這類食材都經過「食品加工」，為了讓食材變得好吃、變得好看同時耐保存，都會使用食品添加物。

腎臟科醫師指，即使是合法添加物也一樣不安全，因為許多食品添加物已被醫學界發現會影響人體健康，而過去也曾發生原本可以合法使用，但後來才發現會危害人體的情形，像是溴酸鉀、甘精和色素紅色二號本來都是合法的食品添加物，後來才被證實具有致癌性而被禁用。

**2.體重控制好：**多運動，並培養良好飲食習慣，有助預防心臟病、糖尿病和其他慢性腎臟病引起的病症。

**3.血壓值要監測：**除避免心臟病、中風，也能避免腎受損。

**4.血糖值要控制：**糖尿病併發致命併發症機率高，需定期檢查腎功能，減少或預防腎臟進一步受到傷害。

**5.快點停止抽菸：**吸菸會導致腎臟的血液減少，使腎臟失去運作功能。同時，吸菸亦會增加罹患腎癌的風險達50%。

**6.謹慎用藥：**一般常見的藥物中，例如：非類固醇消炎藥—布洛芬，長期使用會對腎臟造成損害和引起腎臟疾病。

**7.腎功能需檢查：**首重糖尿病、高血壓、肥胖或有腎臟疾病的家族史者，必須定期檢查腎功能。

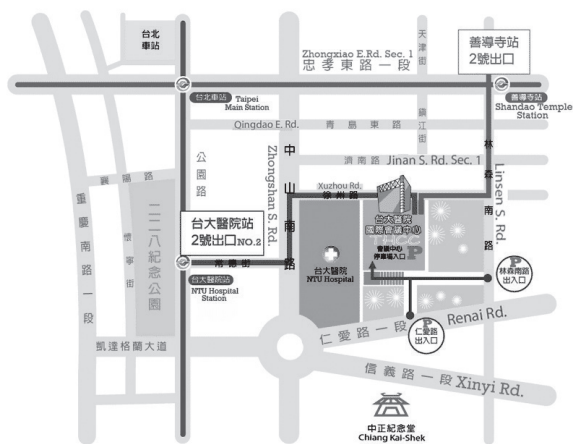
**8.規律做運動：**多做運動保持身體健康，有助降低血壓和慢性腎臟病的風險。

# 社團法人中華民國腹膜透析腎友協會

## 台北場公益講座

時間：民國107年8月19日(星期日)上午9:00-12:00

地點：台大醫院國際會議中心 301會議廳 (台北市徐州路2號)



### ● 交通資訊：

捷運淡水北投線(紅線)：台大醫院站二號出口。

捷運板南線(藍線)：善導寺站二號出口。

會場位於台大醫院急診處隔壁棟，出捷運後步行約10分鐘即可到達。

(會議中心備有地下停車場共135個停車位，會議來賓停車收費每小時\$40)

時間	議程	演講者
08:30-09:00	報到	
09:00-09:10	主辦單位致詞	理事長
09:10-10:40	透析腎友如何吃的健康沒負擔， 增強體力好元氣！	陳淑子老師 台北醫學大學保健營養學系助理教授
10:40-11:00	中場休息	
11:00-12:00	肺炎躍登國人死因第3位，如何預防？	黃琪峰醫師 / 淡水馬偕腎臟科

### 千載難逢的演講，千萬不要錯過！

腎友們平日照護自己之餘，您是否也了解飲食調整相關知識與肺部感染預防的重要性呢？



請掃描QR code  
網路報名

### 說明：

- 免費講座，歡迎腹膜透析、血液透析腎友與一般民眾參加！因座位有限，請事先報名。
- 即日起接受報名，至8/15(三)截止。提供電話、傳真、網路報名方式，請多加利用。  
報名電話：(02)2517-4905或傳真：(02)2517-8654  
協會辦公時間：週一到週五上午九點至下午五點。  
腎友姓名：\_\_\_\_\_ / 連絡電話：\_\_\_\_\_ / 人數：\_\_\_\_\_位 / 素食  
腹膜透析 血液透析 換腎 家屬 其他 / 透析醫院：\_\_\_\_\_
- 腹膜透析腎友請自備藥水，會場提供換液處。
- 出席腎友填寫並繳回活動問卷，可於會後領取精美贈品。

#### 【官方網站】

神奇蠶豆資訊園地  
www.capd.org.tw

#### 【臉書】

神奇蠶豆—  
腹膜透析腎友協會

#### 【LINE】

ID: @euz44421

主辦單位：社團法人中華民國腹膜透析腎友協會  
協辦單位：財團法人中華民國腎臟基金會

