

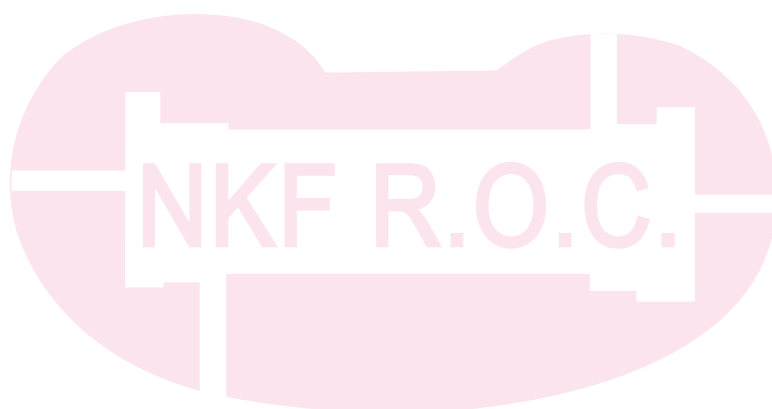
近期相關之醫療資訊 116



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12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。

據國健署統計，目前台灣約有200多萬名糖尿病患者，相當於每10位成人就有1人患有糖尿病，衛教師認為糖友本身的控糖效果取決於許多生活習慣。

據國健署統計，目前台灣約有200多萬名糖尿病患者，相當於每10位成人就有1人患有糖尿病，且每年以25,000名左右的速度持續增加中。血糖要吃太多會洗腎？減重跟血糖有什麼關係？一起來看看糖尿病衛教師、醫師教你如何如何正確控糖.....

「有些中老年人通常都是在做健檢抽血時，才發現自己的血糖偏高，甚至已經被診斷為糖尿病了。」成美診所護理師也是糖尿病衛教師的陳美華表示。陳美華說，常有血糖控制不理想的病人到診所就診，75%都是在原本治療的地方醣化血色素控制不理想，想換個地方試試，25%才是因大醫院就診不便、候診太久，直接在住家附近的內科診所開原處方的藥。

血糖控制得好與不好，關鍵在於.....

陳美華直言，「真正會將血糖控制得很好的病人，大多是遵從醫師醫囑且在家會血糖自我監測的人。」她表示，沒在做飲食控制與運動的人，只會在抽血數據不理想時，覺得醫師開的藥物效果不好，而要求醫師要開更好的藥物，「但往往在已使用2-3種降血糖藥物且合併胰島素治療的患者，卻忽略了本身的胰島素功能可能越來越不好，所以吃的藥物效果也變得很有限。」美國糖尿病協會（American Diabetes Association）於2015年曾建議3項系統性照護的重點，「以病人為中心的照護」是因同一種治療方式並不適合每一位病人，以醫師的專業、及尊重病人治療意願、以病人為決策者等，做出最適當的醫療決策。再來是「糖尿病採終生照護」，陳美華提到，在醫療越來越進步的情況下，糖尿病病人的平均存活年齡增加，但相對的有更高機率合併心衰竭、脂肪肝、骨質疏鬆、牙科疾病、聽力損害等疾病，因此更需全方位幫病人做照護，避免其他疾病產生。

血糖藥吃太多會洗腎？護理師：血糖沒控制好更易洗腎

而在「加強對糖尿病病人的宣導」方面，陳美華指出4大重點，包括：

- 1. 規則服藥，切勿自行改藥** 血糖藥依作用機轉的不同，有分空腹或飯後吃，陳美華觀察有些上班族可能不想讓別人知道自己在服藥，或者工作太忙時常忘記吃藥。「也有些人喜歡自己當醫師，自行調整藥物，原本1天2次的藥，覺得血糖不高又不喜歡量血糖，就自己改成1天吃1次，或隨性的想到再吃。還有的病人說看到一堆藥就會怕，怕吃太多藥會洗腎，但其實是血糖沒控制好才更容易洗腎，且容易產生其他的併發症，先把血糖控制好，才有減少藥物的機會。」
- 2. 均衡飲食、三餐定時定量** 至於飲食的部分，陳美華認為糖友應三餐定時、控制份量並均衡飲食。「含醣食物（全穀根莖類、水果、低脂乳品類）要注意份量，多吃葉菜類的蔬菜可降餐後血糖，也要避免喝含糖飲料，並攝取足夠水分，每日需攝取1,500-2,000cc的白開水。」

3. 維持理想體重：減重5%能改善血糖 「肥胖的病人適當的減重5-10%，有助改善胰島素阻抗。」陳美華指出，養成運動習慣，一週至少運動5天、每次30分鐘的有氧運動（如快走）對改善血糖很有幫助。「現在網路上的運動影片非常多，像『科學7分鐘』就是一種較高強度的運動且在家就可以做；老年人膝蓋不好，也可以選擇做毛巾操。」

4. 血糖自我監測：打了胰島素還是要測血糖 陳美華也強調，每位糖尿病患者都應有量測血糖的習慣，「尤其是剛開始服藥、飲食控制的患者更要自我監測！」她表示，因為剛開始使用藥物時會有「假性低血糖」的現象，也有些老人一聽到自己得糖尿病就嚇得什麼都不敢吃，容易引發低血糖的現象。「施打胰島素病人也要量血糖，自己學會調劑量，不然一直打固定的劑量，劑量不夠，飲食也不控制，血糖就會降不下來。」陳美華強調，「施打胰島素病人也要量血糖、調劑量，不然一直打固定的劑量，劑量不夠，飲食也不控制，血糖就會降不下來。」前成大醫院斗六分院內視鏡室及超音波室主任、成美腸胃專科診所院長陳炳誠，也表示，「糖尿病人剛確診為糖尿病時，常會經歷焦慮、害怕擔心低血糖的病症及憂鬱無望等感受，我們都要給予適當的支持與協助。」

除了基本的飲食、藥物、運動外，陳炳誠認為以下幾點對糖友來說也非常重要：

(1) 家人支持、協助糖友，控糖更有效 陳炳誠表示，血糖控制較不理想的病人，通常都是已罹患糖尿病有2-3年以上、甚至病程更久的青壯年患者，「這些人其實對糖尿病的併發症都很清楚，但可能覺得自己還年輕、工作又忙，且糖尿病併發症通常還未出現，所以服藥順從性很差。」

也常聽有些糖友因家族有人洗腎，更害怕自己要洗腎、也想積極治療，但身邊沒人盯時，一不注意又大吃大喝起來，「所以有家人的支持真的非常重要，讓糖友的主要照顧者（常是妻子、丈夫或子女）一起幫忙照護，他們的配合往往都可以讓病人的血糖控制得更好。」

(2) 勿聽信偏方...「生酮飲食」要小心！ 陳炳誠也提到，常會遇到一些病人，平時血糖控制不好，但最近流行什麼對降血糖有幫助的藥物他們都很清楚，「更有些腎功能不好的人常看一些電台說吃了某偏方對身體很好，卻往往忽略或許別人吃有效、但腎功能不好的人吃了只會增加腎臟負擔。」

「雖然這種心態或許每個人都有，但每種治療方式並不適用每個人。像『生酮飲食』在使用前一定要先告知醫師，因為需要做藥物上的調整；且血糖自我監測非常重要，才不會因為低血糖的問題對身體造成更大的傷害。」

(3) 充足睡眠 陳炳誠也建議糖友更要注意每日應睡足7-8小時，「睡眠不足會增加壓力賀爾蒙，造成身體發炎，造成胰島素對細胞的作用不佳導致血糖升高。」陳炳誠表示，常聽有些糖友因家族有人洗腎，更害怕自己要洗腎、也想積極治療，但身邊沒人盯時，一不注意又大吃大喝起來。

(4) 避免抽菸喝酒：尼古丁會減少胰島素分泌 「菸草中的尼古丁和菸鹼會刺激腎上腺素分泌，減少胰島素分泌、使血糖升高，吸菸也會使心跳加快血壓升高，除了血糖控制不好會引發併發症，也會增加心血管疾病的風險。」陳炳誠進一步指出，空腹喝酒易造成低血糖，且過度飲酒會增加血中三酸甘油酯濃度，增加胰臟癌的發生率。「男性每天最多飲用2個酒精當量；女性每天最多飲用1個酒精當量。」

※1酒精當量（約15克酒精）=約相當於啤酒375 cc（酒精濃度4%）=水果酒150 cc（酒精濃度10%）=高粱酒30 cc（酒精濃度53%）

（5）生病或做檢查時請告知醫師 糖尿病病人如果受傷時，陳炳誠建議患者要到照護的診所讓醫師看診，勿自行塗抹其他不明藥膏，「因為不正確的治療方式除了傷口易感染不易癒合外，嚴重者更會增加截肢的風險。」陳美華也提醒糖尿病友，想把血糖控制好，除了按時服藥、飲食控制、規律運動、有良好的照護團隊給予整體照顧外，「最重要的還是患者本身要有心想把自己的健康照顧好，這樣才是最完善的照護。」

多囊性腎病變 需長期透析治療

 健康醫療網
healthnews.com.tw

2018年11月10日 記者林怡亭報導

治療多囊性腎病變 病患得努力堅持療程 多囊性腎病變多半是因染色體顯性遺傳造成，臺中榮總腎臟科主任陳呈旭表示，通常病患家族中，有一半的人會罹患此疾病，男女機率相同，屬於先天遺傳性疾病；若在年輕時被診斷出此疾病，是造成尿毒症需長期透析病患之第四位，治療上，對於病患本身或是家屬，都是需要持續堅持努力的漫長歷程。

罹多囊性腎病變 嚴重恐終身洗腎 根據健保資料庫統計，約有八千人領有多囊性腎病變此項疾病的重大傷病卡，其中中南部佔60%，目前在臺中榮總追蹤的病人約有800多位；陳呈旭主任表示，多囊性腎病變會使病患腎臟長滿大小不一的囊腫，當囊腫逐漸變大時，就會擠壓破壞正常腎臟組織，造成腎臟功能漸漸喪失，最後演變為腎衰竭，得終身洗腎。

多點關心和支持 讓病友勇於面對治療 多囊性腎病變治療上，目前仍無有效的治療方式，許多藥物才開始進入臨床試驗；陳呈旭主任呼籲，因多囊性腎病變多屬於家族遺傳性疾病，使得同一家族中，可能會有多人同時罹病，對於整個家族恐造成龐大的壓力和影響，尤其長期治療下，也容易使病患身心理變得憔悴，因此當病患需進行長期透析治療時，除了積極接受治療外，身邊家人朋友的陪伴和關心更是關鍵。

ETtoday新聞雲 2018年11月27日 記者趙于婷／台北報導

一名過去有健身習慣的腎臟病友，因洗腎後整個人病懨懨、很沒精神，無法持續運動，最後在醫生鼓勵下才重新延續健身習慣。醫師指出，規律運動、健身對慢性腎臟病病友很有好處，有研究發現，腎臟病患如果一星期走路頻率超過7次，死亡風險下降幅度達59%，洗腎、接受腎臟移植風險也減少44%。

收治該病例的腎臟內科醫師王峰銘指出，慢性腎臟病、洗腎病友由於尿毒素影響，血液酸鹼值偏酸，如果不運動，肌肉退化與萎縮速度會比一般來的快，加上營養不足等問題，情況就更嚴重，且慢性腎臟病、洗腎病友也常面臨心血管疾病威脅，持續運動能強化心血管功能，降低心血管疾病發生率。

王峰銘說，中國醫藥大學研究團隊曾在《美國腎臟醫學會臨床期刊》發表研究指出，腎臟病友一星期運動頻率越高，死亡風險就越低，洗腎、換腎機率也會下降。

研究發現，腎臟病病友就算每星期只走路一、兩次，每次30分鐘，能減少17%死亡機率，洗腎、換腎下降19%，散步得越頻繁，下降幅度就越大，若一星期超過7次，死亡風險可降59%，洗腎、接受腎臟移植風險也減少44%。

王峰銘強調，整體來說，病友若有運動、散步習慣，死亡機率平均減少3成3，洗腎或換腎機率也減少約2成1，研究也代表腎友即使每天只花30分鐘走路，也能達到保健身體、延年益壽效果。

王峰銘提醒，腎臟病友可能因尿毒素堆積、貧血、心臟狀況不佳等因素導致運動能力下降，因此運動一定要循序漸進、量力而為，展開運動計畫之前，最好諮詢一下專業醫師建議，醫師也會依個人狀況開立適合運動處方箋，幫助減少運動傷害。

【腎臟病友運動5大好處】

- 1.透過運動流汗，加速排除尿毒素。
- 2.增強心肺功能，強化心血管健康，長期運動也能維持血壓穩定。
- 3.有人稱下半身靜脈為「身體第二顆心臟」，腎友下肢循環往往不是很好，血液容易堆積於下肢，運動可以促進下半身血液回流，減少靜脈栓塞機率。
- 4.幫助降血糖，並維持血糖穩定，且在運動過程，肌肉需要用到糖分，肝臟就會釋出肝醣，肝醣會以血液中的葡萄糖作補充，此時血液中的糖分濃度自然就會下降，達到降血糖效果。
- 5.運動會增加大腦「腦內啡」分泌，讓病友心情變好，情緒也會比較正向。



據估計，台灣約有超過一成的人有慢性腎臟病，也就是每十個人至少就有一個慢性腎臟病。人有兩顆腎臟，分別位在後腰脊椎兩側，所以腎臟又叫做「腰子」。正常的腎臟大小比手掌還小。每一個腎臟的重量約150克，是由100萬個腎元所組成。每個腎元就像是腎臟這個工廠的基層員工，每天努力的過濾血液、回收有用的物質，最後產出每天約1000-2000西西的尿液，將身體的廢物排出。

除了清除體內廢物及多餘水份，腎臟還負責許多對身體健康有重大影響的功能，例如：調控血壓、維持身體酸鹼與電解質的平衡、活化維他命D、維持身體鈣、磷平衡及骨骼的代謝、以及產生紅血球生血素以維持紅血球生成。因為腎臟這個工廠功能強大，一旦運作出了問題，影響層面也非常廣泛。

亞東醫院腎臟內科楊如燁醫師表示，腎臟出問題分急性或慢性。

急性腎臟病 指的是數天之內腎臟功能急遽惡化，在適當的治療下有機會恢復部分的腎臟功能；而慢性腎臟病指的通常是超過三個月以上的腎臟受傷害，腎臟功能沒辦法恢復，還可能慢慢地惡化。

慢性腎臟病 依照嚴重程度可以分為五期，前兩期對人體的影響較不容易令人感覺出來，但到了第三期以後，各種因腎功能不全產生的併發症就陸陸續續浮出檯面了。由於水分跟毒素的累積，慢性腎病患者血壓會增高、血液變酸、皮膚容易搔癢、胃口變差、營養不良、及出現手麻、腳抽筋等等神經病變。

因為紅血球生血素不足加上營養不良，慢性腎病患者會有貧血症狀。維他命D無法活化、血液鈣磷的不平衡，會影響慢性腎病患者的骨頭健康，造成血管鈣化。上述的併發症會使得慢性腎病患者更容易罹患心血管疾病，如：心肌梗塞、腦中風、周邊血管病變等，也會影響生活品質及增加死亡風險。

慢性腎病無法恢復，但惡化速度可以儘量控制，專業的腎臟專科醫師門診可以為您進行仔細的評估建議，適當的治療可以保護剩下的那些過勞的腎元。如控制血糖、血壓、尿酸、蛋白質攝取量等。

前述慢性腎臟病造成的各種併發症，也是需要好好預防治療，讓身體儘量不要受到腎臟功能不全的影響，如使用磷拮合劑來控制血磷、施打紅血球生成素改善貧血、矯正高血鉀及酸血症、利尿劑減輕水腫等。

美國與加拿大近期發生因為食用蘿蔓生菜，導致出血性大腸桿菌食物中毒病例。疾管署今（23）日表示，腸道出血性大腸桿菌感染症，感染初期出現水瀉、腹痛，嚴重恐腎衰竭，可能造成小孩長期洗腎或死亡風險；呼籲避免生食或飲用未經滅菌處理的生乳、果汁，如購買美加進口蘿蔓生菜，有疑慮應停止食用，若食用後引發不適，應盡速就醫。美國食品藥物管理署（FDA）及疾病管制與預防中心（CDC）發布警訊指出，近期該國出現32起大腸桿菌O157:H7型感染病例，均與食用蘿蔓生菜有關，並建議消費者避免食用蘿蔓生菜，直到有更充足的調查結果為止；此外，加拿大也有18例個案同樣也是食用蘿蔓生菜引發此疾。我國食品藥物管理署也於昨晚緊急宣布，自107年11月23日至12月7日(出口日)，對美國、加拿大輸入的「蘿蔓生菜」實施加強輸入管控措施，輸入必須檢附美國及加拿大食品安全主管機關證明文件，未檢附則不予以進口。

疾病管制署表示，國內自民國88年將「腸道出血性大腸桿菌」納入甲種法定傳染病，並於93年修正公布傳染病防治法，將該疾病修正為第二類傳染病，監測迄今，僅於90年8月確診1例外籍男童，經調查其感染源不排除可能於僑居地感染；因應國外此次感染事件，疾管署將持續監測國內外疫情，以維護國人健康。疾管署副署長莊人祥說明，腸道出血性大腸桿菌感染症為食因性傳染病，致病原為大腸桿菌，人可經由接觸受感染的動物、食入受汙染食物、飲水，或經與患者直接接觸而感染。他強調，該病潛伏期約2至8天，感染初期會出現水瀉、腹痛，病情惡化後出現嚴重腹瀉及血便，嚴重者成人會有腎衰竭、血栓性血小板減少性紫斑症，小孩則有溶血性尿毒症候群，嚴重者可能導致長期洗腎或造成死亡。過去美、日等國曾發生經由未煮熟之肉品或未滅菌之果汁、乳品造成大規模食因性感染疫情。疾管署進一步指出，大腸桿菌血清型約100多種，病原所產生的志賀毒素是導致腸黏膜出血及腎臟病變的主要原因。產志賀毒素性大腸桿菌主要為大腸桿菌O157:H7或O157:N，另其他血清型的大腸桿菌如O26:H11, O111:H8, O104:H21等也可能造成相同症狀的疾病。疾管署呼籲，民眾前往美國、加拿大旅遊或商務活動，要注意飲食衛生及飲水安全，避免生食或飲用未經滅菌處理的生乳、果汁；用餐前、上完廁所或接觸動物後，應使用肥皂澈底洗手，降低感染風險。返國後如有疑似症狀，應儘速就醫，並將旅遊史及飲食史告知醫師。國人如已購買美國、加拿大進口蘿蔓生菜且尚未食用完畢，應注意該生菜衛生情形，有疑慮應停止食用；已食用者若發生身體不適，應儘速就醫。醫師如遇到疑似病患時，請儘速通報，並採集相關檢體送驗，及早給予病患適當治療，防範疫情擴大蔓延。相關資訊可至疾管署全球資訊網（<https://www.cdc.gov.tw>），或撥打免付費防疫專線1922（或0800-001922）洽詢。

施打胰島素致終身洗腎？恐是錯誤觀念

洗腎的病患，主要是因腎功能不佳，導致藥物代謝產生像是低血糖等副作用，因此可以選擇的口服降血糖藥物相對較少，這時就可透過胰島素介入治療，並非是打了胰島素後，就得洗腎一輩子。在臺灣，糖尿病盛行率逐年攀高，因此如何有效控制血糖，才是根本之道；臺北市立聯合醫院中興院區內分泌暨新陳代謝科主治醫師郭雅雯指出，許多病患都會擔心萬一打了胰島素以後，是否就會洗腎，認為胰島素一但施打，就得打一輩子，屬於很嚴重病症，但其實觀念是錯誤的，以糖尿病治療上有一個遺贈效應，代表若能早期積極控制血糖，就能降低日後併發症，而胰島素就是能快速控制好血糖的關鍵。

1. 吃多喝多尿多 原來是糖尿病惹禍 臨床上，一名45歲男性，因出現吃多、喝多、尿多且體重減輕等症狀，就醫檢查，經抽血檢查發現，病人的空腹血糖188mg/dL、糖化血色素12.2%，確診為糖尿病；郭雅雯醫師表示，經與病患討論後，給予胰島素治療，合併單種口服降血糖藥物治療，經三個月後，患者空腹血糖降為83mg/dL、糖化血色素6.2%，目前使用單種口服降血糖藥物治療，並接受門診追蹤中。

2. 洗腎又患糖尿病 胰島素治療來控制 郭雅雯醫師進一步說明，糖尿病的治療上，分為口服降血糖及針劑，而針劑藥物就包含胰島素和類升糖素肽-1受體的促效劑，因此像是洗腎的病患，主要是因腎功能不佳，導致藥物代謝產生像是低血糖等副作用，因此可以選擇的口服降血糖藥物相對較少，這時就可透過胰島素介入治療，並非是打了胰島素後，就得洗腎一輩子。

3. 積極控制糖尿病 依症狀適當治療 有研究指出，糖尿病患初期使用胰島素控制血糖，能有效幫助胰島細胞獲得休息，並延緩胰島細胞衰退，因此使用短期胰島素後，就能改回口服降血糖藥，甚至停止任何藥物；郭雅雯醫師呼籲，控制糖尿病，除了改善生活習慣外，更應積極接受治療，必要時應諮詢專業醫師協助，根據個人症狀給予合適治療，才能有效控制糖尿病。

火鍋暖身體 腎友小心過量傷健康

天氣冷！火鍋又成為驅走寒意的美食，腎臟科醫師近日門診觀察發現，有慢性腎臟病族群的民眾，因為天冷跟朋友一起大啖火鍋，卻喝了較多的湯汁，造成血壓等控制不佳，引發急性腎損傷，提醒美食當前還是淺嚐即可。最近氣溫下降，寒意再現，各式火鍋又掀起愛好美食民眾前往品嚐，本身是慢性腎臟病族群的民眾，則要小心喝了過多湯汁，恐對腎臟帶來負擔。衛福部桃園醫院腎臟科主治醫師曹祐慈表示，腎臟病的民眾一定要注意鹽分的攝取，避免過量，同時不能任意中斷用藥，以免危及健康，近日門診診斷中，發現有個案吃火鍋湯汁較多，造成血壓高，引發急性腎損傷症狀，所幸治療恢復，所以要特別注意腎臟族群，美食只能淺嚐適可就好。患有腎臟病族群雖然鼓勵多運動，但宜避免在溫差變大時候運動，以免導致血壓起伏過大，反而對健康帶來威脅。