

近期相關之醫療資訊 117



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108年1月14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。

「紅斑性狼瘡」號稱不死癌症 病患飲食需採低鈉



台灣好新聞
關心跟你有關的新聞

2018年12月07日 記者季大仁／新竹報導

紅斑性狼瘡為自體免疫疾病的一種，因自身抗體攻擊全身健康器官引起的發炎疾病。新竹馬偕過敏免疫風濕科醫師蔡文彬表示，紅斑性狼瘡好發在適孕年齡的女性身上，尤其以20至40歲女生為大宗，病患常有的症狀為關節疼痛腫脹、沒有原因的發燒、肌肉痛、身體感到疲累，或是臉部、身上泛起紅色皮疹，新竹馬偕皮膚科醫師謝雅如表示，皮疹發作呈現方式皆不同，如沒有經過醫師專業診斷、並藉由血清、切片檢測則很難確診。免疫系統是人體對抗疾病的防衛機制。正常情況下，人體會產生抗體對抗外面入侵的病菌；但免疫系統異常的病患，則是體內產生抗體攻擊自身組織，進而引發發炎反應，最終造成自身組織及器官的破壞。

根據國家衛生研究院指出，自體免疫疾病是台灣十大重大傷病中的第三名，因人體免疫系統攻擊患者正常組織的疾病，因此又有「不死癌症」之稱號。像是紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎、血管炎、乾燥症，以及硬皮症都是免疫疾病中的一環，全台約有40至50萬名患者。

自體免疫疾病病因複雜，因為病症呈現多樣性變化，需要較長的時間觀察才能做出診斷。紅斑性狼瘡致病原因可分為先天性基因與後天環境因素導致有關。過敏免疫風濕科醫師蔡文彬表示，擁有紅斑性狼瘡相關基因不見得會發病，還需要後天環境的刺激，像是細菌、病毒感染、日曬、作息、壓力大等，也有人有關基因卻終生未發病。紅斑性狼瘡為不可預測之疾病，症狀表現多樣化，容易引起各種併發症。如自身抗體攻擊中樞神經可能導致精神方面問題；侵犯肺與腎臟，則可能引發肺出血與腎炎；皮膚發炎恐導致臉上出現蝴蝶斑及部分全身性皮疹，皮膚科醫師謝雅如表示，紅斑性狼瘡皮膚病變分為數種，常見有出現在臉上的蝴蝶斑；全身性發作的圓盤狀紅斑；下肢容易出現的血管炎與脂肪炎，治療方式為使用低劑量類固醇與奎靈藥物醫治。過敏免疫風濕科醫師蔡文彬表示，目前類固醇與免疫抑制劑藥物為治療紅斑性狼瘡的主要醫治藥物，可有效抑制身體炎性反應。

紅斑性狼瘡容易引起腎臟的併發症，當紅斑性狼瘡侵犯腎臟就成為紅斑性狼瘡腎炎，患者可能有血尿、尿液起泡、雙腳腫脹、血壓升高等病症，嚴重會引起腎衰竭、造成終身洗腎或死亡。此時因免疫系統處於過度活躍狀態，為有效控制紅斑性狼瘡病情，可使用類固醇及併用免疫抑制劑。過敏免疫風濕科醫師蔡文彬進一步說明，免疫抑制劑藥物藉由抑制免疫細胞的增生及功能，被成功的應用在治療嚴重狼瘡腎炎。過敏免疫風濕科醫師蔡文彬更表示，罹患紅斑性狼瘡腎炎的病患在飲食方面需採用低鈉飲食、少油、少鹽，減輕腎臟負擔。另外狼瘡病人因有高度骨質疏鬆危險性，美國風濕病學會也建議，對於長期使用類固醇的病患，每日應補充800~1000 IU的維他命D，適當補充鈣質與維他命D也有助於病情改善。



一名30歲女性在5年前得知自己有高血壓，自恃年輕而未積極控制，頭痛便自行至藥房買止痛藥服用，直到雙腳明顯水腫前往就醫，才發現血壓已高達180mmHg，且有蛋白尿症狀，進一步確診罹患慢性腎臟病，腎功能僅剩正常人的一半！

五成腎病起因高血壓 共病率高恐危及生命

收治該名患者的新光醫院腎臟科方昱偉主任表示，慢性腎臟病患者最常見的共病就是高血壓。由於腎臟有大量細小血管，對血壓變化十分敏感，臨床觀察有5成慢性腎臟病患者是高血壓所導致，因為長期血壓控制不良將造成腎臟血管硬化，血液過濾功能受影響，進而出現蛋白尿症狀；若未加以治療，不僅可能加劇腎功能惡化，提高腎衰竭風險，甚至有可能危及生命。

擅自停藥風險大！「單錠複方降血壓藥」增疾病控制率

方昱偉主任進一步指出，針對一般高血壓患者，建議將血壓控制在140/90mmHg以內；若是已出現蛋白尿症狀的慢性腎臟病患者，血壓更要控制在130/80mmHg以內。臨床觀察，合併慢性腎臟病的高血壓患者平均須服用2至3種降血壓藥才能穩定控制血壓，而根據2018最新歐洲高血壓治療指引建議，優先服用單錠複方降血壓藥可增加疾病控制率，保護腎臟安全，患者用藥也更方便。上述的30歲女性患者即在單錠複方降血壓藥物治療下，雙腳水腫與蛋白尿等症狀均獲緩解，血壓與腎功能也逐漸穩定。

此外，近日再傳高血壓學名藥採用含動物致癌成分的原料藥而遭食藥署下架，有部分患者因擔心自身服用藥物有問題，而擅自停藥造成血壓飆高，反而更傷身增加心血管疾病風險。對此，方昱偉主任表示，下架事件再次凸顯藥物原料與品質的重要，原廠藥經過嚴格的品管與品保，在患者用藥安全上更有保障。建議患者若對服用藥物有任何疑慮，應向醫師諮詢討論更換處方，勿自行停藥。

積極控制高血壓 有望逆轉腎功能及併發症

長期高血壓會使腎臟受損，而腎臟功能不佳亦會導致血壓高，環環相扣淪為惡性循環。方昱偉主任提醒，高血壓患者應將自己視為慢性腎臟病的高危險群，並定期安排尿液與腎功能檢查。一旦確診慢性腎臟病，須配合醫囑用藥，在飲食上也要把握低鹽原則，因鹽分對腎臟刺激較大，除了會造成水腫之外，對血壓與腎臟功能也會有影響。根據國外研究指出，積極控制高血壓可顯著降低腎臟病風險，初期腎臟病患者更有望逆轉復原腎功能，對於中重度慢性腎衰竭患者則可延緩疾病惡化。因此不論是高血壓或腎臟病患者都應更重視血壓控制，避免導致更嚴重的併發症。

慢性腎臟病病患，最擔憂的問題就是要面對未來的洗腎人生。醫師表示，腎友若能落實「低蛋白飲食」，並適度搭配使用「酮酸胺基酸」，有助降低營養失調的風險，達到顧腎和延緩洗腎的效果。

隨著人口老化和慢性病日益盛行，台灣慢性腎臟病人數有增加的趨勢，根據健保署資料，目前已約有32萬名慢性腎臟病患者，且洗腎人數8.3萬人。

亞洲大學附設醫院腎臟科主任周哲毅表示，腎臟病患者因腎功能受損，無法正常代謝體內多餘的含氮廢物，長期累積恐導致酸中毒、尿毒症等，不僅會出現噁心、嘔吐、食慾不佳等不適症狀，更會加重腎臟的負擔，導致惡化，不得不洗腎。

低蛋白飲食 讓洗腎人生「遲到」

為避免含氮廢物害腎臟「過勞」而加速洗腎人生提早報到，目前臨床建議採取「低蛋白飲食」！肉類等蛋白質食物中含有氮、磷等物質，易在代謝過程中產生太多的廢物，而每日飲食中適度降低蛋白質食物的攝取比例，將有助避免體內廢物堆積，防止腎功能和病症惡化。

其他營養素補熱量 低蛋白飲食≠營養不良

近來坊間流傳「腎友奉行低蛋白飲食法，可能導致營養不良、加速腎功能敗壞」的說法，其實並不全然正確。因為正常成年人的蛋白質攝取量為「每日每公斤體重×1公克蛋白質」，而一般低蛋白飲食將蛋白質減量至「每天每公斤體重×0.6—0.8公克蛋白質」，當中所減少的熱量，通常會建議適度改用油脂，或其他營養素補足，因此即使採取低蛋白飲食模式，慢性腎臟病友只要每日總攝取熱量不變，也不會發生營養不良的情況。

毒素化為營養素！「酮酸胺基酸」延緩洗腎

至於加速敗壞腎功能部分，周哲毅醫師認為，主要癥結還是在於體內累積的含氮廢物太多了，而慢性腎臟病患者在採取低蛋白飲食時，若能適度搭配補充「酮酸胺基酸」，可以將蛋白質代謝中產生的毒素轉為營養素，一方面降低營養失調的機會，另一方面可以減少含氮廢物的堆積，降低患者腎臟負擔，延緩洗腎的時間，保有良好的生活品質，並提高存活率。

需注意的是，慢性腎臟病依病程可分為五個階段，每個階段所建議的蛋白質攝取量和酮酸胺基酸補充量都不同，需由醫師將年齡、其他健康狀況等因素納入綜合評估才能制定，病友不宜自行亂吃。至於一般人，若發現頻繁泡沫尿、夜尿、多尿等現象，也應儘早就醫檢查，釐清是否為腎病上身，必要時盡快治療以保護腎臟健康。

腎臟是人體過濾有毒廢物的重要器官，一旦因病造成功能受損，就容易引發腎衰竭，最後只能摘去腎臟或是洗腎一輩子，且年過40後，腎功能每年都會下降，因此趁年輕時必須好好保養腎臟，但要怎麼小心呢？國外網站《HEALTH&HUMAN》就列出7種常吃會傷腎的食物，提醒民眾小心食用。

1、人工甜味劑 只有糖尿病的人需要注意人工甜味劑的攝取量嗎？其實不然，因為研究指出，它對身體健康完全沒有任何好處，如果想維持健康的話，建議用「甜菊糖」取代，且目前還未發現甜菊糖有什麼副作用。

2、肉類 肉類含有大量蛋白質，是人體生長及肌肉健康的重要營養來源，但代謝蛋白質一事對腎臟而言非常困難，尤其含動物蛋白質的食物還會增加腎結石的風險，因此想保護腎，就要注意勿攝取過多的蛋白質。

3、鹽 鉀和鈉的結合可以維持體內的液體平衡，對腎臟也很重要，但其實日常生活中，很多食物就算不刻意加鹽，也會攝取過多的鈉，而多出來的鈉會影響腎臟保留水分，用以稀釋血液裡的鹽分，造成腎臟的負擔，因此盡量避免加工食物，多吃新鮮食物，才能控制鹽的攝取量。

4、乳製品 乳製品內含鈣，會增加尿液中的鈣含量，容易造成罹患腎結石的風險提高，還有研究指出，腎臟病患者若降低乳製品含量的攝取，腎臟的過濾功能還會提升。另外，由於奶油的飽和脂肪含量高，過度攝取容易引起心臟病和腎臟病發作，因此建議用橄欖油來取代。

▲乳製品攝取過量，也會增加罹患腎結石的風險。（示意圖／資料照）

5、咖啡因 若你的腎臟已經開始出狀況，那最好別再喝茶類、咖啡等飲品，因為有研究證明，常常攝取咖啡因，恐加重慢性腎臟疾病，且增加腎結石的風險。另外，咖啡因是一種溫和的利尿劑，會影響腎臟吸收水分，因此過度飲用的話，會造成嚴重影響。

6、酪梨 酪梨是「營養密度高」的超級食物，不只能護心還能降膽固醇，但其實它含有高劑量的「鉀」，雖然腎臟工作需要適當的鉀和鈉，但過多的鉀在腎臟病晚期的患者身上，會導致噁心、麻木、虛弱及新率緩慢。不過若是沒有腎臟相關疾病的話，就不必擔心酪梨延伸出來的問題。

7、堅果 堅果富含多種營養素，是減肥者的最佳零食，但它也含有一種名叫「草酸鹽」的礦物質，所以若你曾患有腎結石，最好避開堅果，但提醒沒有得過腎結石的人，也不可攝取過多了量。另外，像是菠菜、甜菜、洋芋片、麩片以及炸薯條也都要小心食用。

注意！內臟脂肪指數過高 罹腎病風險恐增加

聯合報 2018年12月30日 記者鄧桂芬／即時報導

台灣要洗刷「洗腎王國」汙名，控制肥胖將會有幫助。林口長庚醫院家醫科團隊研究發現，肥胖和腎臟病有高度相關，當內臟脂肪愈高，血壓、血脂、空腹血糖就愈高，腎功能也愈差，罹患慢性腎臟病的風險高出1.5倍。醫師呼籲民眾積極控制體重，避免腎臟病變發生。

林口長庚醫院家醫科主治醫師陳逸娟表示，肥胖常引發許多慢性疾病，包括糖尿病、高血壓、高血脂、代謝症候群、心肌梗塞及腦中風等，也是致癌的危險因子，但較少人會把肥胖和腎臟病聯想在一起。

陳逸娟說，近年有研究指出，中廣型肥胖可用「腰臀比」為指標，數值愈大，罹患慢性腎臟病的風險也愈高，推測原因可能與「內臟脂肪」所分泌的一些發炎因子、腎臟血流增加使腎絲球超過負荷腎臟血管硬化等多重機轉相關。

不過，什麼是內臟脂肪？陳逸娟說，依體脂肪的分布型態，可區分為皮下脂肪和內臟脂肪，內臟脂肪與眾多慢性疾病的關聯比皮下脂肪來得緊密，歐洲也因此發展出一套內臟脂肪指數（VAI）公式。林口長庚家醫科團隊蒐集2013年共2.3萬名在該院接受健康檢查的成人，套用公式計算每人的內臟脂肪指數，再分析指數與慢性腎臟病的關聯。

研究發現，隨著內臟脂肪指數上升，血壓、血脂、空腹血糖也隨之增高，腎功能則愈差，罹患慢性腎臟病的風險高出1.5倍。不過，因賀爾蒙影響，女性的體脂肪傾向堆積於皮下，而男性較常堆積於內臟周圍，所以VAI在女性應用效果不如男性顯著。但研究仍顯示，肥胖和腎臟病有高度相關，值得大家重視與防治。

該研究已於今年3月刊登於國際期刊「腎臟營養學雜誌（Journal of Renal Nutrition）」。

慢性腎病是高發生率、高盛行率且高醫療花費的疾病，據健保署統計，台灣洗腎人口已突破8.5萬人，密度高居全球之冠。因洗腎會對生活帶來極大衝擊，民眾對腎臟病莫不聞之色變。

陳逸娟呼籲，民眾要預防腎臟病變，應積極控制體重，特別是內臟脂肪較高者。至於已罹患糖尿病或高血壓等患者，則務必控制日常飲食，可依得舒飲食建議，選吃全穀類、天天五蔬果、改喝低脂乳品、紅肉改白肉、吃堅果用好油等方式，多運動維持良好生活型態，免於落入慢性腎病風險。

網路瘋傳：「吃止痛藥會洗腎！」導致許多民眾恐慌。在臨床第一線的醫師，也經常遇到民眾來看診，欲開立止痛藥給病患，卻被病患拒絕，醫師心中忍不住OS：「疼痛造成生活困擾，為何都來看診了，卻不願意吃藥呢？」究竟吃止痛藥安不安全？KingNet國家網路醫藥藥師也提供的詳細解答。

藥師說：『藥品是灰姑娘，時間到就會離開』某知名止痛藥品的廣告，強調「24小時排出體外，不殘留！」，其實藥品在健康成人體內（肝腎代謝功能正常者），跟灰姑娘一樣，時間到就會離開體內。人體就像一個精密的工廠，當服用藥品進入體內，就開始依循藥物動力學的主軸「吸收、分布、代謝、排泄」4循環，持續不斷地運行著。

每一種藥品都有不同的排除半衰期，意即：每經過一次半衰期時間，體內藥物的濃度就會減少一半，當停止服用該藥品後，一般經過5個半衰期，藥物就會全部排出體外。【註：若為肝腎功能異常或高體脂的病人服用脂溶性藥品，藥物完全代謝排出體外的時間會較健康成人來得久。】

常見止痛藥成分	藥物半衰期	每日最大服用劑量
Acetaminophen	2~3 hr	4000 mg/day
Diclofenac	1~2 hr	200 mg/day
Ketoprofen	2~4 hr	300 mg/day
Mefenamic acid	2 hr	1250 mg/day
Ibuprofen	2 hr	3200 mg/day
Naproxen	14 hr	1500 mg/day
Indomethacin	4.5 hr	200 mg/day
Celecoxib	11 hr	400 mg/day
Meloxicam	15~20 hr	15 mg/day
Etodolac	6~8 hr	1200 mg/day

由上表得知，某知名止痛藥品的成分若為Acetaminophen，則半衰期為2~3 hr，若以3小時為單位，經過5個半衰期歷時15小時，確實符合廣告所闡述的「24小時排出體外不殘留」，由此可知，當灰姑娘的鐘聲響起時，止痛藥不會一直賴在體內不離開的。

止痛藥真的很安全？不會影響肝腎功能？ 古人說：「是藥三分毒」，這個說法是正確也是錯誤，舉例來說，化療藥物毒性很大是眾所周知的，如果用在健康人身上，會造成細胞染色體（DNA）受到損傷，但對於癌症病人，卻是毒殺癌細胞的利器。因此藥品怎麼正確使用、劑量該怎麼服用、是不是有重複用藥的疑慮……才是安全使用止痛藥的經髓。不論多安全或多危險的藥品，都有其每日最高劑量的限制，由上表得知，經常用在酸痛貼布的成分—Diclofenac，如果今天身體發生痠痛，民眾自行購買名稱為「痠痛好利利」的貼布來使用，一口氣貼完一整包，想要緩解痠痛感，又自行服用止痛藥Voren®（藥品成分：Diclofenac），一下子體內的Diclofenac就逼近或超過每日最高劑量的限制，最恐怖的是，這樣左右夾攻式的用藥習慣，常常是長期的，時間久了，人體最大的代謝器官—肝臟/腎臟當然受不了，肝功能異常、洗腎自然找上門。

正確、安全使用止痛藥品的重要觀念：

- ◆ 止痛藥不是糖果，不要長期天天吃
- ◆ 這裡痛、那裡痛，先看醫師找原因最妥當
- ◆ 使用西藥成分的貼布，不要併服口服止痛藥
- ◆ 痠痛貼布不保暖，貼滿全身還是冷，一天極限是4片
- ◆ 痠痛貼布不是ok繃，開放性傷口要避開使用痠痛貼布
- ◆ 保護自身用藥安全，用藥前一定要詢問專業醫師或藥師
- ◆ 不要自己當華佗，幼童不要亂給止痛藥，亂塗抹痠痛凝膠/藥膏
- ◆ 止痛藥不是萬靈丹，不是身體覺得不痛就好，身體不舒服就要看醫生
- ◆ 大面積使用痠痛凝膠/藥膏+貼布，不會好更快，只會導致嚴重副作用
- ◆ 痠痛貼布不是愛美人士的裝飾品，使用超過一週沒有改善，就要找醫師
- ◆ 痠痛凝膠沒辦法讓皮膚白泡泡幼咪咪，別把痠痛凝膠/藥膏當乳液抹全身

或許會有人說，只要我一天使用的量不要超過每日最高劑量的限制，還是可以天天使用止痛藥不是嗎？但…您知道您身體的代謝速率嗎？如何得知您的肝腎功能是正常？您的身高體重可以承受的劑量又是多少呢？酸痛貼布貼在不同部位的吸收程度？如果上述這些您都無法了解，何不聽從醫師、藥師的建議以最安全正確的方式使用止痛藥！