

# 近期相關之醫療資訊 120



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4月18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。

文／謝佳君

媒體報導，一名40多歲男子患有腎臟病卻不自知，只覺容易疲勞、胃口差，想靠著吃蔬菜湯養生，期間完全謝絕澱粉；沒想到2週下來，因胸悶、喘吁就醫，醫師檢查發現男子下肢浮腫、腎病變、高血鉀且併發酮酸中毒，如果再晚一點，恐併發多重器官衰竭而喪命。

為何腎臟病人喝蔬菜湯養生會有風險？台北慈濟醫院腎臟科主治醫師郭克林指出，腎臟的重要功能之一在於調節水分和酸鹼值，而蔬菜湯匯集食物精華，含有豐富鉀離子，但腎臟病患無法代謝掉鉀離子，造成電解質異常，便可能引發心律不整、無力、喘，嚴重甚至有生命危險。

**腎臟病症狀不明顯，四高患者為高風險族群** 國家衛生研究院溫啟邦研究員曾於2008年發表台灣慢性腎臟病盛行率調查結果，顯示國人罹患慢性腎臟病患者將近12%，推估全國約有200多萬名慢性腎臟病患者（含第一期～第五期），平均每8人就有1人罹患此症。這個數字看來相當驚人，但因為早期腎臟病症狀不明顯，必須透過抽血檢查才能知道，這群人往往也成了處在危機而不自知的潛在患者。郭克林指出，腎臟病通常到了第三期、中度腎衰竭才會出現症狀，包括不明原因的高血壓、疲倦、貧血（臉色蒼白）、泡泡尿等，比較明顯的還有像是水腫、易喘、全身發癢等；但每個人耐受度不一，有些人即便進入第四期、重度腎衰竭仍沒有症狀。而且這些症狀缺乏特異性，很容易被病患或家屬忽略、未在第一時間聯想到腎臟異常，因此，他建議，假使本身就有高血壓、高血糖、高血脂和高尿酸，就屬於腎臟病高風險族群，平時應定期追蹤腎功能。如果身體不適，也要提高警覺，立即就醫。另外，若經常服用來路不明的偏方或止痛藥，即使平常沒有症狀，也要定期檢查腎臟功能是否出現異常。一旦罹患腎臟病，飲食要注意低鉀、低鈉、低蛋白。

### 四大族群，不建議大量喝蔬菜湯

盲目地跟風、採取新興食療，都可能引發身體一連串的失控反應。

尤其近年來，蔬菜、纖維的攝取一再被強調，許多人存有迷思，認為蔬菜是相當健康的食物，遂興起蔬菜湯、精力湯養生的風氣，「但病患根本不了解自己的身體，沒有在身體出狀況的時候找醫生診治，而是選擇食療，卻不對症。」台北馬偕紀念醫院營養師趙強語重心長地說。

譬如只吃蔬菜不吃澱粉，人體缺乏葡萄糖，會開始分解脂肪作為能量來源，當大量脂肪被分解，形成游離脂肪酸，並產生酮體，一旦血液中酮體累積過多、無法排出，就會造成酮酸中毒，出現噁心、嘔吐，若未盡快治療，可能引發多重器官衰竭，嚴重甚至會昏迷、死亡。

除了腎臟病患，他提醒以下四大族群，不要大量且單一地攝取蔬菜：

**1. 腎功能異常的高血壓患者：**特別注意的是，一般建議高血壓病患應多吃蔬菜，其豐富的鉀能幫助身體排除多餘鹽分（鈉），降低血壓。「如果只是單純高血壓，這麼做不會有太大問題，但伴隨腎功能異常，就可能打破『恐怖平衡』。」趙強說。他解釋，如果腎功能指數在正常邊緣，腎臟必須

很努力做工才能達到平衡，他形容這是「恐怖平衡」；一旦飲食不均衡，無論是某種食物吃太多或太少、甚至完全不吃，這個平衡就很容易被破壞，身體開始出狀況。

**2. 消化性潰瘍患者：**蔬菜含豐富纖維，假使原本患有胃潰瘍或十二指腸潰瘍，粗糙纖維容易摩擦脆弱的傷口，導致腸胃更不適，消化不良、甚至胃出血。

**3. 老人家：**臨床常見年長者講求清淡飲食，尤其被診斷出糖尿病或體重過重，便執行只吃菜的模式，不吃飯、不吃肉，或者因為吃太多蔬菜而吃不下足夠的飯與含蛋白質的食物，造成熱量、蛋白質攝取不足，反而導致體重過輕或肌少症。此外，年長者也可能有潛在的腎病變，處在「恐怖平衡」而不自知。

**4. 癌症患者：**癌症病人治療期間需要充足養分，支撐化療和放射治療，如果僅吃蔬菜，缺乏熱量和蛋白質，沒有足夠體力恐影響療程進行。他常看到患者喝蔬菜湯，結果越來越瘦，卻不知可能已出現肌少症的問題；因此特別提醒，假使體重一週下降1公斤以上、貧血（掉髮、頭暈）、甚至水腫、胸悶、喘，就該立即停止這樣的飲食法，「可以加強（蔬菜），但不能成為唯一，短期身體或許可以忍受，但多久會出問題，就要看身體原始狀況。」

## 血糖失控 5年內罹腎臟病機率高2.4倍

2019年3月18日 醫藥新聞 新聞影音

國內的老年人口越來越多，三高族群也不斷增加，統計目前全台灣還有大約8.1萬人面臨洗腎，平均每年增加2.85%的洗腎人口。根據國健署調查發現，其中高血糖的患者，在五年之內會罹患腎臟病的機率高達2.4倍，主要原因是高血糖會造成體內的"腎絲球"出現病變，近而導致腎功能惡化。對白米飯來者不拒，偶爾也會貪杯，他是腎臟病患者林先生，原本以為自己的身體很硬朗，可以隨便吃，沒想到在一次酒足飯飽後，卻險些昏倒。靠著規律運動、跟飲食控制，這才化解一場洗腎危機。但其實像林先生一樣，因為三高引發腎臟病的患者還不少。國健署調查，國內20歲以上的成人，每十位中，就有一人患有慢性腎臟病，而有高血壓、高血糖、高血脂的民眾，在五年之內會罹患腎臟病的機率，是非三高患者的1.7倍、2.4倍以及1.6倍。其中持續性的血糖增高，導致腎絲球基底膜開始出現病變，到了後期，腎臟的過濾功能會逐漸受損，無法清理像是尿素、肌酸酐類的身體中有害物質時，變成不可逆的腎功能惡化。只是以國人的健康調查來看，只有2成民眾有達到每天五蔬果，另外45歲到64歲有三高的女性有規律用藥的比例更只有6成，醫師提醒想遠離腎臟病，不能輕忽三高控制，免得讓腎臟出現永久損害。

2019年3月18日

雞排加珍奶是紅遍全球的台灣國民美食，也是許多上班族或學生在下午時段最常吃的午點選擇，但過去就曾有12歲女童因為太常吃雞排而導致腎臟壞死，須終身洗腎，也有13歲國中生因為喝珍奶的頻率過多，而引發第二型糖尿病等案例，究竟是什麼原因導致這些疾病年輕化？營養師施水鳳指出，生活習慣值得探討。

### 無肉不歡 無糖不飲

現今有很多慢性病都是因為「長期累積」所致，在上述的案例中，女童一周至少四到五天會吃雞排，平均一年大約吃掉200份；而國中生喝飲料的「習慣」持續了八年，每天可以喝到六杯。營養師施水鳳表示，現代人速食主義當道，加上無肉不歡，纖維質攝取過少。若以腎臟為例，大魚大肉的飲食習慣導致蛋白質攝取過量；民眾以飲料取代飲水，攝取過多糖分及熱量，長期以往都會造成腎臟負擔，甚至引發高血壓及二型糖尿病，進入惡性循環。此外，一般民眾覺得看醫生麻煩，或是吃西藥傷身，反而自己買成藥，或是用中藥材取代西藥，殊不知中藥除了有重金屬殘留的隱憂，熬出的湯藥更富含「鉀」離子。坊間普遍以冬蟲夏草或是紅棗枸杞來「補腎」，但若腎功能已經受損，施營養師建議還是避免比較妥當。

### 定期追蹤 制定飲食計畫

近年醫界有持續宣導，慢性腎臟病可藉由正常飲食、良好的血壓血糖控制維持腎功能正常運作，而對於腎功能有狀況的民眾來說，鈉、鉀、磷是非常需要注意攝取量的礦物質，對此民眾亦可透過定期的追蹤檢查，從腎絲球過濾率（GFR，第一期 $>90$ ；第二期60~89；第三期30~59；第四期15~29；第五期 $<15$ ）的級別來與醫師或營養師制定自己的飲食規範，事實上，第一二期可正常飲食，但須調整飲食慣及作息；第三期可採取低蛋白飲食，若同時患有糖尿病，亦可與營養師諮詢低升糖飲食。如果已經進入洗腎階段，可以採用適量蛋白但是低鈉磷鉀，或搭配低升糖及仿間針對腎臟病友所調製的專用營養品來協助補充營養。

### 破解迷思 這些東西少用

補充足夠的水分對腎臟功能有一定的幫助，但年紀大的人由於中樞神經退化不容易感覺口渴，或是擔心頻尿而不願意喝水，施營養師特別建議病患家屬必須耐心溝通，讓長輩了解其中的利害關係，平時也可在生活中多留意一些飲食的環節。對於排尿量少餘500ml，腎功能低下的人來說，由於水分不易排出體外，反而需要限制水分攝取；天然食物中，以瓜果類、桃子、草莓、小番茄等含鉀較高；全穀雜糧、堅果及鮮奶等含磷較高，加工食品中的巧克力及碳酸飲料亦然；蔬菜川燙後再油炒或拌油可降低鉀的攝取，濃茶、中藥、薄鹽醬油含鉀量也偏高，應避免食用。

## 避免加速腎臟惡化，慢性腎臟病必知6大飲食迷思！

腎臟病友不想面臨洗腎危機？矯正錯誤的飲食迷思非常重要！臺中榮民總醫院內科部主任吳明儒醫師表示，慢性腎臟病病友想要成功養腎、控制病情不惡化，並不是什麼都不能吃。而是應該「打破」過去既有的健康和養生食物觀念，謹記「1足、1優、3低」原則，學會如何吃對食物、補對營養與熱量！

害怕要「洗腰子」什麼都不敢吃 7旬婆婆熱量攝取不足反釀禍 吳明儒醫師表示，日前在門診有1名72歲的婆婆，有慢性腎臟病病史，尚未到需洗腎的地步，平常走路速度不快，但過去就醫時，多無需親友攙扶就能自己進入診間。但是在最近一次回診時卻發現，婆婆是被孩子用輪椅推進診間，本來懷疑婆婆可能不小心跌倒了。沒想到在仔細詢問下卻得到意外的答案！

原來婆婆因為害怕自己可能要「洗腰子」，而聽信傳言，幾乎天天都清淡飲食，在心理作用下還有胃口不佳的問題。結果在每天熱量攝取不足的情況下，短短2個月不到就瘦了6公斤之多，而且這段時間不但天天全身無力、提不起勁、走不動，近來更是飽受反覆感冒所苦，就醫檢查時更發現，原來婆婆已經合併有肺炎問題，於是緊急安排住院治療。

吳明儒醫師建議慢性腎臟病患者，應「斷捨離」、翻轉過去既知的健康飲食及養生食物的觀念，會比較有保障！以下特別列出幾項臨床門診中，常會碰到腎臟病友發生的6大NG飲食迷思：

**迷思1** / 濫吃補品：若民眾還在迷信腎功能不佳一定要「補腎」的說法，自行濫服來路不明的補腎藥物、補品，恐怕會在無形中損害腎了功能。建議病友、家屬諮詢腎臟科醫師、營養師，選擇合適自身的未洗腎慢性腎臟病營養補充品，來補充所需的營養及熱量。

**迷思2** / 迷信煲湯療效：腎病患者過度飲用以蔬果、大骨熬煮的煲湯，恐容易使磷、鉀離子攝取過量，使高血鉀問題找上門，造成心臟不適。為避免上述情況發生，建議腎臟病患者還是少喝煲湯，避免增加腎臟代謝負擔。

若腎友們真的想享受一下火鍋的美味，建議應謹記以白開水當湯底、不喝湯，少吃加工火鍋料，選擇當季、新鮮的原態食物入菜，避免過度沾醬等飲食。

**迷思3** / 過食堅果穀類食物：堅果穀類食物往往在鉀、鈉、磷等電解質含量上偏高。而且一旦儲存不當，更有產生黃麴毒素、影響腎臟健康的疑慮，食用時切勿過量。

**迷思4** / 嗜喝高纖蔬果汁：蔬果汁除了容易有糖分、甜度過高的疑慮，也容易有鉀離子含量偏高的問題，易影響腎臟病病友鉀離子的代謝功能，增加其引發心律不整症狀的可能性。

**迷思5** /用錯調味料：市售低鈉鹽、健康醬油等調味料，對於一般人來說，雖有低鈉高鉀的好處，但對於腎臟病病友而言，這些經過「調整」的調味料，因在製作過程中，常以鉀離子取代鈉離子的方式來處理，往往有鉀離子含量過多的問題，對於飲食需限鉀的腎臟病友來說，並不是好選擇。

**迷思6** /料理零調味：常有不少患者誤認為，患有腎臟病之後，料理食物時就都不能調味了。結果造成病友喪失食慾，造成營養、熱量攝取不足，反而使患者體能更為衰弱。

其實日常飲食利用少許的一般鹽巴，以及一般醬油簡單調味，對於腎臟病友來說並無大礙。

腎臟病病友想要顧好腰子，又不因此喪失活力，建議日常飲食，以及選擇營養補充品時，應謹記「1足、1優、3低」的飲食原則才是！

★ 1足：是指「足夠熱量」，確保熱量攝取足夠，維持良好營養。避免因熱量不足，造成體力衰弱。

★ 1優：則指「優質脂肪」，可適時補充魚油(DHA和EPA)，維持身體健康。

★ 3低：分別指「低蛋白、低磷、低鉀」，減少腎臟負擔。

【醫師小叮嚀】：由於腎臟是人體沈默的器官之一，往往要進展到嚴重的腎衰竭時才會出現明顯的病症與不適。腎臟病病友切勿輕忽定期檢驗的重要性，一定要定期回診追蹤及接受檢查才比較有保障！建議未洗腎的慢性腎臟病患，要諮詢專業腎臟科醫師和營養師相關的飲食建議。

## 慢性腎病不只會洗腎，還會有這6種眼睛併發症！

HEHO  
HEALTH & HOPE

2019年3月28日 盧映慈

腎臟病的患者都知道自己得到眼睛疾病的風險高，但有時卻不太清楚自己到底會得到什麼疾病、有什麼症狀。也有人會覺得，只要自己有點眼藥水降眼壓，或是保養眼睛，就算是有保護了。

### 腎臟病患者會容易得到的眼睛疾病

腎臟疾病會因為代謝礦物質的能力變差，導致血中的礦物質因為太多，沈澱在微血管中，造成各種微血管中的病變。而眼睛的微血管又特別小，所以是很容易誘發併發症的部位，而隨著台灣洗腎的人數增加，合併眼睛病變的人數也逐漸上升，奇美醫院眼科部也特別進行論文探討，列出各種眼睛疾病的危險度跟症狀，提醒腎臟患者要注意。

奇美醫院眼科部主治醫師張昱欣說，她就收到一名案例，已經進行血液透析3年的70歲伯伯，因為雙眼紅腫、刺痛就醫，診斷是帶狀角膜病變，而且左眼特別嚴重、已經有潰瘍現象，不停流淚、疼痛、化膿潰爛，而且已經有視力減退的情況。張昱欣先用人工淚液治療後，再用抗生素眼藥水治療潰瘍的左眼，目前雙眼已經不痛，而且視力也恢復正常，但如果角膜潰瘍再拖下去不治療，可能會永久失明，所以建議有眼睛不舒服一定要盡快就醫。

**帶狀角膜病變** 如果有腎臟病的患者，罹患帶狀角膜病變的風險增加12.21倍。而帶狀角膜病變又稱「鈣化性角膜病變」，主要成因就是血中的磷酸鈣上升，導致鈣質沈澱在角膜，也是腎臟病患者最常併發的眼睛疾病。常見的症狀會有紅腫、刺痛、畏光、看東西時有一圈光暈、視力下降等症狀，嚴重可能變成角膜潰爛。這可能是因為腎臟疾病本身代謝率差造成，也可能是因為腎臟病患也可能併發青光眼，因此使用含磷、含汞的眼藥水來預防，反而因為使用過多，造成鈣沉積，導致角膜鈣化。所以第一時間要先停掉含磷、汞的眼藥水，再視情況決定是否要使用手術、雷射切除鈣化部分，或是藉由螯合物跟沈積鈣的反應，代謝多餘的鈣質。

**角膜潰瘍** 角膜潰瘍跟帶狀角膜病變的症狀基本上一樣，但會多一個「化膿」，而有腎臟病的患者，罹患角膜潰瘍的風險增加1.54倍。除了角膜因為沈積物受傷的原因之外，對於乾眼症、角膜破皮、撞傷、眼睛感染，或是常使用類固醇眼藥水控制眼睛發炎、乾眼情況，還有合併糖尿病的患者，特別容易有角膜潰瘍的問題。治療方面則要使用可以殺菌的眼藥水，或是直接注射藥物到角膜內來控制發炎情況，如果已經潰爛到無法恢復，就必須進行角膜移植。

**缺血性視神經病變** 而腎臟病患者有缺血性視神經病變的風險，大約增加3.14倍，當視神經受損，不會像角膜、結膜一樣還有部分修復的功能，是永久性的損壞，比如青光眼就是視神經因為眼壓過高導致的。所以一旦視神經缺血，就像是缺血性中風一樣，會突然看不到、而且神經水腫，通常是合併心血管疾病的患者，如高血壓、貧血、凝血功能異常的患者特別容易得到。

而治療方向，目前只能沒有特別有效的方式，只能使用高劑量類固醇、抗新生血管製劑眼內注射，所以建議有高血壓或是任何心血管疾病的腎臟病患，都要定期做眼睛追蹤。

**視網膜動靜脈阻塞（眼中風）** 視網膜動靜脈阻塞就是俗稱的眼中風，是負責視覺成像的視網膜血管，直接阻塞，會跟缺血性的視神經病變一樣，突然性看不到。而如果是動脈阻塞，會有視網膜蒼白缺血、但黃斑部卻出現櫻桃紅斑的情況，靜脈缺血則會有視網膜出血、眼睛紅的狀況。

通常這種阻塞也是因為大血管、如頸動脈的粥狀硬化，所以是以高血壓的病患風險較高，如果是動脈阻塞，腎病患者風險增加約4.49倍，靜脈阻塞則增加約3.05倍。但眼中風的視力退化非常快，幾個小時就有失明風險，無論怎麼治療，都沒辦法恢復到以前視力，但跟中風一樣，可以先降眼壓、使用抗凝血藥物（動脈），或是打抗新生血管製劑（靜脈），盡可能保存視力。

**漿液性視網膜剝離、中心漿液性視網膜脈絡膜病變** 這2種疾病則是比較容易發生在有透析的人身上，因為血液透析會造成血管的滲透壓不同，而透析時間拉長，也可能造成腎上腺皮質的活化，導致視網膜剝離、造成視力受損。而視網膜剝離基本上「沒有」症狀，會慢慢感覺視力減退，所以當腎臟患者感覺視力不如以前，不要覺得只是太累，可能是眼睛的警訊，必須儘早就醫。但目前的治療方式，可能還是以抗新生血管製劑為主，所以及早發現，才能把傷害降到最低。

# 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108年5月19日(星期日)上午9:00-12:15

地點：財團法人張榮發國際會議中心 (10樓/1001會議室)

台北市中正區中山南路11號10樓(捷運台大醫院站2號出口下車步行約5分鐘)



時間	議程	演講者
08:30-09:00	報到	
09:00-09:10	主辦單位致詞	協會主席
09:10-09:50	腎友如何預防常見肺炎	蘇景傑醫師/耕莘醫院
09:50-10:10	中場休息	
10:10-10:25	幸福的人愛唱歌	腎利知音合唱團
10:25-12:15	輕鬆自在過透析生活	譚敦慈 護理師

腎友們除了注意日常生活飲食外，更需降低各種感染風險。為協助腎友及照顧者增進相關知識，協會特邀醫師與護理師分享肺炎預防與腎友自我照顧的資訊，誠摯邀請您前來聆聽

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5/15(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「不含例假日」。  
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.cabd.org.tw



#### 【臉書】

神奇蠶豆—  
腹膜透析腎友協會



#### 【LINE】

ID: @euz4442i



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

憑此通知單，活動當天  
可免費參觀二樓  
長榮海事博物館  
原價200元