

近期相關之醫療資訊 121



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5月15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。

痛風患者應該多喝茶排尿酸？其實你該喝的是這個！

HEHO
HEALTH & HOME

2019年4月13日 盧映慈

痛風患者一定知道痛風的成因是尿酸結石，而原因就是身體無法排出過多的尿酸、導致堆積在關節處，造成發炎疼痛。於是就有人想到，醫師都說要多喝水來幫助代謝，那是不是多喝利尿的茶、咖啡也可以幫助排出尿酸呢？事實上茶、咖啡並沒有辦法幫助排除尿酸，但對於患者來說，還是可以適量的喝，也並不會加重痛風的症狀。

痛風到底可以吃什麼？

不管是因為什麼原因開始限制飲食，最想問的一定是「還有什麼我可以吃？」而對於痛風患者來說，除了要限制肉類、內臟、海鮮之外，也有許多人會說豆類也有高普林、香菇、菠菜有也高普林；一想到有這麼多不能吃的食物，最想要的就是透過一些方式來改善這樣的情況。

不過事實上，痛風飲食不完全等於「低普林飲食」，因為有些高普林的食品經過消化之後，並不會造成痛風的發作；反而是有些低普林的食品會引起痛風的急性發炎狀況，所以還是要依照自己的身體狀況來做適度的調整，對於吃下去之後曾引起不舒服的食品就要記得避免。

目前確認會造成痛風發作的食品，像是內臟、酒精、海鮮是最好不要吃，乾香菇、乾紫菜則是少吃，豆類製品目前沒有說一定會造成尿酸上升，除非吃了之後不舒服，或是正在發作痛風的時候不要吃，平常則還是可以吃的。既然因為身體的新陳代謝系統複雜，讓痛風飲食不等於「低普林」飲食，那試圖用「利尿」來排除尿酸，其實也是太樂觀的想法。

比起茶，你更應該喝牛奶！

身體的機制是非常複雜的，利尿不等於「排尿酸」，有人會困惑，但醫師不是都會說要多喝水、才能幫助排尿酸嗎？但茶並不能取代水，因為茶中含有很高的草酸，代謝時也會對腎臟有一定的負擔。而且事實上普林存在在發芽的蔬菜當中，而茶葉是茶樹的芽，其中的普林含量也不比黃豆低。不過目前的研究發現，喝茶、咖啡並不會造成尿酸堆積，也不能代謝掉尿酸，是完全「沒有影響」的狀態，所以台灣風濕病醫學會的治療指引也說，茶跟咖啡對於痛風患者來說是沒有限制的。但需要注意的是，茶跟咖啡會加速身體的新陳代謝作用，「有可能」會加速肝臟將普林分解成尿酸的速度，所以也建議一天不要喝超過500cc的茶或咖啡。

如果真的還是很想從食品中幫助自己排尿酸，建議要多喝牛奶。風濕病醫學會的治療指引中提到，每天攝取超過2杯玻璃杯量的牛奶，可以降低 50% 的痛風發生率；而且完全沒有乳製品的飲食，會增加血尿酸濃度。但脂肪會減少尿酸的排泄，建議可以喝低脂的牛奶來幫助減緩痛風的症狀，再配合每天喝水2000cc以上，幫助尿酸排泄。

台灣腎病人口數居高不下，對許多腎病患者而言吃真是一件傷透腦筋的事，怕吃得不對造成腎臟負擔要面臨洗腎，所幸這個不吃那個不碰最後反而造成營養不良，然而有更多的腎病患者是因為長期高血壓或糖尿病引發的慢性腎衰竭，那該怎麼吃就更是棘手了……所以先讓我們來在認識一下3種慢性病的飲食重點。

3種慢性病的飲食重點

以3種疾病的飲食原則來看：

1.腎臟病：飲食控制需遵從低蛋白、低磷、低鉀、低鈉的「4低原則」，並需攝取足夠熱量避免肌肉快速分解產生含氮廢物，反而增加腎臟負擔。

2.糖尿病：須注意醣類攝取的來源，選擇低GI的全穀類並依照體重不同控制每餐的進食量，同時搭配足夠纖維攝取更可延緩血糖快速上升。若有肥胖問題者則須進行體重控制。

3.高血壓：參考得舒飲食，注意5大重點：主食以全穀類食物為主、每天攝取5份蔬菜+5份水果、每日飲用2杯低脂乳品，用餐時注意以白肉為主、紅肉少吃，選擇堅果、好油做為油脂的攝取來源。其中適合糖尿病、高血壓病患的全穀類，對腎臟病患來說因為磷鉀太高；適合高血壓的得舒飲食中，天天5份水果對於糖尿病患者來說可能會造成血糖飆高；堅果類則是高磷、高鉀食材的一種，腎臟病人需要忌口。看起來，真的互相矛盾阿……到底該怎麼辦才好？

合併多種慢性疾病的患者，到底該怎麼吃？

若有合併多種慢性疾病的患者，此時應以腎臟病原則為優先，再藉由食材、烹調方式及食物的搭配調整藉此避免其他慢性病控制不良，下面就讓我們從低蛋白、低磷、低鉀、低鈉4個方向一起來探討吧！

1.低鉀：鉀離子對身體有諸多好處，像是能協助排出多餘鹽分、幫助血壓控制等等，是護心的良好元素。但對腎臟病患者來說，因為鉀離子是由腎臟代謝，因此也需要被限制來延緩腎功能的惡化。建議青菜先川燙後再食用（注意不要喝菜湯），並避免選用低鈉鹽或薄鹽醬油。水果的部分在數值正常的狀況下，僅須避開楊桃，其他高鉀水果只要限制攝取份量還是可以淺嚐的喔！但若數值異常，草莓、芭樂、釋迦、木瓜等含鉀量較高的水果就暫時不建議攝取。

2.低鈉：注意低鈉不僅僅是限制鹽分的攝取，同時須注意其他含鹽分的調味料攝取量如番茄醬、醬油、胡椒鹽等等。若原本喜歡重口味的腎臟病友，建議在餐點中加重如蔥、薑、蒜、九層塔、辣椒、巴西里、胡椒等等辛香料的攝取，並選擇多種顏色的食材增加視覺的刺激來增進食慾。

3.低磷：血磷過高容易使血鈣游離流失，引起骨骼病變，因此在食物當中應減少堅果類、蛋黃、乾豆類、奶類的選擇，油脂來源可以使用一般沙拉油、橄欖油等等。當然若血液數值都正常，偶爾吃幾顆花生當然是沒問題的囉！

4.低蛋白：尚未洗腎的腎臟病友蛋白質建議攝取量為0.6-0.8g/kg。建議蛋白質的50-70%從含高生物價的豆魚肉蛋攝取而來，其他再從主食類、蔬菜類獲得，每一份主食類約含有2g蛋白質、蔬菜類則是1g。而因為要限制蛋白質攝取，主食類建議使用冬粉、米粉、米苔目來取代白飯、麵條。

這時可能糖尿病患者會想問：「吃白飯、冬粉感覺血糖會飆高的很快耶！怎麼辦？」別擔心，此時可以增加川燙後青菜的攝取量，一口飯、一口菜，來延緩血糖的快速上升！

最後還是要提醒大家，衛教規則是固定的、但每個人的身體狀況、飲食習慣都是不同的。在數值控制良好的時候，可依照平常的飲食喜好用餐沒問題，但若定期檢查出現異常，記得還是要尋求醫生、營養師、護理師的協助，找出並改善問題點，才能更有效、快速的恢復健康喔！

怕不孕而不治療紅斑性狼瘡醫籲：消極治療恐洗腎

2019年4月15日 聯合報 記者簡浩正／即時報導

以前治療紅斑性狼瘡以類固醇為主，恐出現停經或卵巢傷害等副作用，一名30歲女性發生紅斑性狼瘡擔心不孕而消極治療，後引發腎炎，有洗腎危險，後在醫師建議下，以類固醇搭配免疫抑制劑治療下控制病情。免疫風濕科醫師說，紅斑性狼瘡非不治之症，已有免疫抑制劑，治療效果好，健保也有給付。台中榮總免疫風濕科醫師黃文男表示，紅斑性狼瘡為慢性自體免疫風濕疾病，好發於15歲至40歲、適孕年齡的女性，因此又有「美女病」之稱，每年確診人數約500至1000人之間。黃文男說，紅斑性狼瘡會使免疫系統辨識異常，攻擊體內正常細胞，侵犯全身多處器官而引起發炎反應，如出現關節炎、皮膚紅斑、腎臟病變，並出現發燒、疲倦等症狀。最常見的併發症為狼瘡性腎炎，若沒積極治療，可能會引發慢性腎病變或腎衰竭，導致終生洗腎。

不過，紅斑性狼瘡典型常見皮膚出現紅斑，但並非每位患者都會。黃文男說，該患者初期症狀即未出現紅斑，後對自己確診時感到驚訝、難過而消極治療；直到出現腎炎時才再就診。所幸在類固醇搭配免疫抑制劑治療下，不用洗腎且病情控制，現出現僅零星紅斑或關節腫痛，也有懷孕生子的打算。黃文男說，紅斑性狼瘡甚至引發腎炎患者的受孕能力，與一般婦女相當，只是過往治療患者恐有經期變亂、停經或卵巢傷害等副作用，較不易懷孕。而兩年前已陸續有多款口服免疫抑制劑通過健保，目前有療效較好且不傷害卵巢的藥物提供民眾選擇，因此若有計畫懷孕的患者，可與醫師溝通後在懷孕前服用治療，若已懷孕患者則不適用。

2019年4月16日 記者汪瑋琪／台北報導

一名家住外島的56歲林阿姨，因患有糖尿病，8年前開始洗腎，但因臂慶管經常難以止血，造成洗腎困難，更曾因連假期間血管不通，找不到醫師立即通慶管，瀕臨急性腎衰竭，只得挨針放置臨時血液透析管路保命，所幸經心臟外科醫師以「氣球擴張術」撐開血管，總算改善洗腎品質，阿姨直說：「要更珍惜這條生命。」

林阿姨自述，本身有家族糖尿病史，8年前開始洗腎，但因本身血管較細，使得慶管容易梗塞，導致每次血液透析結束時，容易血管壓力過大，經常發生無法止血的狀況，增加下一次洗腎的困難，由於外島醫院每個月只有1至2次醫師駐診，無法掌握林阿姨的病情，使得當她自覺慶管出狀況時，經常求助無門。

不過林阿姨總認為慶管狀況「還可以撐一下」，每每都等到狀況惡化，才緊急搭機到中部醫院治療，沒想到去年年初慶管又出現滲血情形，她來台後卻不巧碰上連續假期，無法直接用慶管洗腎，只得住院挨針放置臨時血液透析管路，卻也因此讓手臂出現更多扎針傷口，有了這次經驗，嚇得她不敢再輕忽慶管功能不佳的問題。

亞洲大學附屬醫院心臟血管外科主任、台灣血管通路健康協會理事劉殷佐表示，血液透析使用的動靜脈慶管（俗稱慶管）對腎友們相當重要，若沒有順暢的透析通路，便無法順利完成血液透析治療，會造成毒素長期累積在體內，出現急性腎衰竭狀況，可能影響生命安全，所以也被稱為腎友「生命線」。劉殷佐說，患者首次進行血液透析前，會由心臟血管外科醫師在手臂建立血管通路，利用患者的非慣用手將動脈與靜脈縫合，使靜脈血管管壁變厚、管腔變大，製造一條持久的透析血管通路，以承受來自動脈血液的壓力衝擊。

劉殷佐指出，通常自體慶管若保養得當，通常可使用10年以上，但若沒有適當照護慶管，有時會發生血管狹窄的情形，嚴重者恐因狹窄引起血栓，出現生命危險，以林阿姨為例，因患者的慶管有出現滲血、阻塞等情形，必須在短時間內透過氣球擴張術等方式將血管撐開，以便血液流通，治療時間約15分鐘，結束後即可返家。

劉殷佐提醒，每次血液透析結束後，應適當壓迫止血，隔天可用毛巾熱敷患部，每日固定進行手部運動、並感覺慶管的血流震顫，確保血液循環順暢；當慶管發生紅、腫、熱、痛、出血、流膿等情形，應立即赴醫治療，為避免慶管出血，平時應避免提重物、不彎曲手肘當枕頭等，並與血管外科醫師密切配合追蹤血管狀況，才能維持透析血管的品質。

在一般人印象中，腎的健康與否，關係著夫妻之間是否「性福」！而男人尤其擔心被說腎虧、腎虛，因此食療「補腎」之說，每每成為大家關心的焦點；但實際上，醫生指出，目前還沒有哪種食物可以直接營養腎臟，「補腎」並不能護腎，但倒是有些「護腎的方法」大家一定要記得。

提到愛護腎臟，很多人第一印像是「減少房事」，其實這件事和腎臟沒什麼關係；根據《丁香醫生》網站指出，大家說的腰痛、沒力氣、性生活不滿意等，這些情況並不在腎病的症狀裡，所以不等同於腎有問題。腎病是現代醫學概念，是腎臟由於各種原因出現的功能或結構異常，主要表現為血尿、蛋白尿、腎功能不全、水腫、高血壓等。

不管「性福」與腎臟有沒有直接的關係，畢竟這重要的器官一定要好好保護、保養；在一般人觀念中，總覺得可以靠「食補」來保護腎臟，特別是腎病患者，常常誤信偏方，希望通過「進補」來逆轉病情，反而得到反效果；坊間很多號稱可以補腎的食物，目前並沒有證據可以顯示對腎臟有特別的好處，長期吃的話，反而有很大的潛在健康風險。

簡單說，世上沒有「補腎」的良藥，但卻有最省錢、最有效的「護腎之道」。《丁香醫生》網站特別整理出六種對腎好的習慣與方法，提供參考。

一、多喝水補充水分

相信這是最簡單，大家都可以做到的。多飲水可以促進排尿，降低尿液中的毒素濃度，保護腎小管，特別在感染或運動過後，充分補水可以降低腎損傷的風險。

二、不要濫用藥物及長期吃補藥、保健品

所謂「是藥三分毒」，腎臟是人體主要代謝器官，所有代謝廢物，最終幾乎都是從腎臟排出體外。不明成分的藥物、食物都很容易造成對腎臟的損傷，另外，還有一些中藥、補藥、保健品，在沒有醫生建議下，也不宜長期服用。

三、癮君子注意！戒菸戒酒改掉不良生活習慣

吸煙會明確增加腎臟疾病的發生機率，尼古丁和煙草中的焦油等成分不但會引起動脈硬化間接損傷腎臟，也會直接傷害腎臟；而飲酒雖然不會直接損傷腎臟，但過量飲酒會增加心腦血管疾病的發生風險，心腦血管疾病同樣會引起繼發性的腎臟損傷。

四、避免勞累和劇烈運動

過多的體力活動，會增加人體的新陳代謝，產生更多的代謝產物，加重腎臟的負擔；太過劇烈的運動則可能導致橫紋肌溶解，這種疾病會直接損傷腎臟，嚴重時會發生急性腎損傷。

五、積極控制體重與基礎疾病

肥胖會增加了腎臟的代謝負擔，還有可能會引起腎小球病，嚴重的會引起腎衰竭，因此要適時減重；此外，高血壓、糖尿病等慢性病對於腎臟有著巨大的危害，所以如果已患有高血壓、糖尿病等慢性病，一定要積極控制血壓血糖。

六、定期健康檢查，每年至少一次

目前導致慢性腎衰竭的第一病因是慢性腎小球腎炎，這是一種早期沒有症狀的疾病；因此，每年至少安排一次健檢，早期發現血尿、蛋白尿等表現，對於早期控制病情有很大的幫助。

肝硬化誤信偏方… 他喝石柏汁一個月，差點步上洗腎不歸路

健康20
HEALTH

2019年4月23日

50歲的林先生因為酗酒導致肝硬化，雖有定期回診追蹤，但在半年前聽信鄰居的治肝偏方，把自行種植的石柏熬湯飲用1個月；直到隔次回肝膽科門診檢查，台中慈濟醫院腎臟內科主任陳一心發現有異，趕緊要求他停止飲用，並轉介腎臟內科門診，才免於步上洗腎一途。

陳一心分析，從林先生當時檢查結果發現，腎臟血清肌酸酐指數超過正常值兩倍，屬於腎因性急性腎衰竭；主要是腎臟受後天因素，如藥物或毒性物質影響而造成腎功能異常，因此研判是飲用石柏湯汁造成的。

喝酒喝到肝硬化，又聽信鄰居傳授「治肝偏方」，差點賠上一顆腎！陳一心說，幸好林先生有定期回醫院追蹤檢查的好習慣，很幸運的在身體沒出現嚴重狀況之前，就及時發現異狀。常有病人為了治療血糖、肝病等，自行烹煮草本食物湯汁飲用，卻反而造成急性腎衰竭。

陳一心提醒，可別以為草本植物無害，就任意煮來吃；就算要入藥也必須經由專業醫師判斷，不該盲目服用。腎臟是負責排泄人體廢棄產物的器官，時時刻刻都在運轉著，尤其對藥物敏感度比其他器官更高、壓力也更大。

陳一心強調，腎臟像下水道，如果排泄多一些毒性成分，會直接對腎臟小管細胞造成毒害，使腎臟受傷。他也提醒民眾，尤其是長期服用慢性病藥物的患者，無論是中藥、西藥或健康食品，服用任何藥物前最好能規則檢查腎臟功能，第一次服用前先作基本檢查，了解腎功能水準；服用1個月後再做第二次檢查；如果都沒問題，每半年做一次腎臟功能抽血檢驗，確認腎功能沒有受到藥物影響。



糖尿病以及濫用藥物（例如止痛藥、來路不明藥物）的緣故導致腎衰竭的民眾並不罕見，三總腎臟內科認為，認識腎臟病與預防腎臟病，對於身體健康方面來說相當重要。

腎臟在身體的功能主要可分成調節及排除身體水分（簡單來說就是排水）；調節及排除身體內可容於水的分子及離子（簡單來說就是排毒）及其他內分泌功能（像是調節紅血球生成、調節血壓與活化維生素D等）。

通常腎臟衰竭在初期並不會有特殊症狀，即使出現症狀也以尿尿有泡沫（可能有蛋白尿）、夜尿（夜間會起床上廁所，因為腎臟的尿液濃縮功能變差）、血尿，甚至抽血檢查都不一定會有腎指數的上升（直到腎臟約70%受損指數才會明顯異常）。

腎臟衰竭的併發症，簡單的說就是以上功能出問題會怎麼樣，像是排水功能出問題，會導致水分排不出去，進而產生水腫的狀況，像是腳的水腫；也會增加心臟負擔而產生心肺症狀；另外也可能出現像是高血壓等問題。

若是排毒功能出問題，若毒素累積可能造成：1.腸胃症狀，像是食慾不振、噁心嘔吐，腹瀉、消化道潰瘍及出血，或者是呼吸有尿毒氣味。2.肌肉神經症狀：則會出現疲倦、虛弱、注意力不集中，表現焦慮不安，思睡現象、手足虛弱、四肢麻木疼痛。

另外也可能會出現皮膚變化，像是發生癢，皮膚變黑或至容易感染發炎等問題；至於生殖系統方面，女性有月經但量會減少或無月經現象，而男性陽萎性慾降低。

而心血管方面，會使血管鈣化硬化，容易引起心臟血管疾病如心肌梗塞、心律不整，有可能因為電解質不平衡產生致命性心律不整；若是電解質及酸鹼平衡失調：可以造成高血鉀、高血磷、酸中毒等問題，進而引發血管硬化、心律不整及其他心臟問題。

至於血液方面，容易造成貧血並使血小板功能不良，此時患者容易出血不止。至於骨質問題，則容易因為高血磷併發副甲狀腺素機能抗進，造成骨質過度破壞導致容易骨折或是讓身高降低、變形等。

若是影響到內分泌功能出問題，也會使紅血球生成素分泌不足，進而造成貧血，另外會造成高血壓及骨質病變。