

近期相關之醫療資訊 123



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7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。



2019年6月6日盧映慈

小李最近總覺得腰酸，在老婆的勸說下到醫院照了腎臟超音波，結果發現腎臟長了好多水泡，非常擔心有什麼問題，醫師幫他安排了電腦斷層檢查，要他下星期來看報告。在這一個星期中，小李查資料，發現水泡可能是腎臟囊泡，應該大多是良性的，因此就放心，沒想到回診的時候，醫師告訴他他是「遺傳性的多囊腎」，之後會有洗腎的風險，讓他覺得晴天霹靂。

腎臟水泡

有些人在做腎臟超音波檢查的時候，會看到自己的腎臟出現很多「水泡」，有些只長在單側、有些雙側都有，大小不一，讓人很疑惑到底是什麼問題。其實這些腎臟水泡就是所謂的「腎臟囊泡」，是腎臟因為某些原因產生一個空腔，如果液體跑進去，就像水球掛在上面。

大部分的腎臟囊泡都是良性的，照理來說會是很光滑、水泡壁很薄、充滿澄清液體的囊泡，不會變大、也不會對腎功能造成傷害，只需要定期追蹤就好。但如果看起來壁很厚、或是好幾個雜揉在一起，或是裡面的液體看起來很混濁，就要注意可能是其他的疾病。比如一種遺傳性的「自體顯性遺傳多囊腎」，就是惡性腎囊泡中最常見的一種，全台灣8萬腎臟透析的人口中，有10%、也就是8000人是因為這種多囊腎的遺傳疾病而洗腎；這種疾病會在雙邊的腎臟都出現囊泡，而且會越來越多，最後腎臟被囊泡佔據、失去腎功能，就必須洗腎。而因為多囊腎必須等到囊泡佔據腎臟，才會產生不舒服，所以患者常常是因為高血壓、血尿、腰酸背痛等症狀才來檢查，發現自己有多囊腎。通常會在40歲以前發作，所以40歲前如果常覺得累、有高血壓、身體水腫或腰痠等症狀，最好及早去做檢查，避免年輕洗腎；也建議有家族史的人一定要去做檢查。

還有什麼會造成腎臟囊泡的疾病？

而多囊腎也可能在囊泡中，藏有惡性腫瘤，腫瘤長大、同時把囊泡撐大，但必須切片才能診斷是否是惡性腫瘤造成。目前沒有好的辦法控制囊泡不要長出來，只能控制血壓、吃低蛋白飲食，如果囊泡大到會疼痛、壓迫，也可以考慮引流、把多餘的液體排掉，或是用手術切除、對長大囊泡打酒精，讓他停止長大。另外，還有一種自體隱性遺傳的腎囊泡，發生率大約是顯性遺傳的1/10左右，但這類患者通常在1歲左右就會有高血壓、腎臟水泡，而且腎功能異常到尿毒症的速度很快，甚至連肝臟都會有纖維化的情況。不過照顧好，還是能活到成年，只是必須終身監測腎功能、肝功能，而且嚴格控制生活飲食。

而長期洗腎的患者也會導致腎臟囊泡，只是因為腎臟已經沒有功能，可以直接考慮手術摘除，避免後續癌化的可能，處理方式就比較容易。

打胰島素代表病情嚴重，還會導致洗腎？破解胰島素6迷思



2019年6月3日

陳阿姨70歲，罹患第二型糖尿病已15年，血糖長期控制不佳，每3個月抽血，糖化血色素始終維持於10.0%以上（約平均血糖值240mg/dl），醫師建議施打胰島素，但是陳阿姨心中有許多疑問及顧慮，「我都有注意飲食也有運動，血糖還是控制不好。」、「聽說打那個會洗腎，我隔壁的鄰居就是這樣，每天都還要自己打，感覺很麻煩。」、「打了是不是一輩子都要打了？」

台灣糖尿病人口成長快速，根據健保資料庫調查至2015年診斷糖尿病且接受治療者已達173萬人，其中約有95%為第二型糖尿病者，治療以藥物控制外，還需搭配健康的生活型態，如：均衡飲食、規律運動並定期監測血糖。

第二型糖尿病主要是胰臟製造的胰島素減少及胰島素敏感度變差（胰島素抗性）所致，若初發現糖尿病血糖很高或服藥治療效果不佳的病友，醫師可能會建議施打胰島素，但多數病友因坊間流傳許多關於胰島素的迷思，導致接受胰島素治療抱持負向看法，針對常見迷思及正確觀念解析如下。

打胰島素代表過去治療失敗或病情嚴重？

胰島素是治療糖尿病的方式之一，當醫師建議病友施打胰島素時可能是治療方式中最好的選擇，中華民國糖尿病學會「2018年糖尿病臨床照護指引」中指出：當第二型糖尿病友糖化血色素8.5%以上合併有高血糖症狀者宜使用胰島素治療，待血糖穩定後可繼續或停止注射。

打胰島素會導致洗腎或失明？

胰島素本身並不會造成洗腎或失明，反而是糖尿病長期控制不佳，容易產生包含中風、洗腎或失明的併發症。

打胰島素生活很不方便？

目前胰島素依照藥物作用時間不同，可分為每日注射1~4次，大多製成筆型注射器操作簡易、容易攜帶，室溫30°C以下或冷藏保存，病友仍可維持日常社交活動或旅遊。

打胰島素會成癮，終生都需要施打？

胰島素為人體降血糖的荷爾蒙，注射方式為外來性補充人體內的不足，並不會造成上癮。

注射技術複雜難以學習？

新型筆型注射器胰島素比傳統胰島素空針使用較為便利，注射時僅需更換針頭，操作方便，臨床上甚至遇有80多歲的病友也能自己施打。

害怕疼痛、恐懼針頭？

筆型注射器使用針頭依長度分為8mm、6mm、5mm、4mm，非常細小而且注射於皮下，其疼痛感輕微，若擔心疼痛感可選擇長度短的針頭施打。

洗腎之後應該吃高蛋白 優質蛋白質該這樣選！



2019年6月6日盧映慈

很多人可能都知道腎臟疾病跟過量的蛋白質有關，因為蛋白質在代謝的時候，會經由腎臟排出最後的廢物，所以一旦發現自己腎臟功能出現問題，就會緊張自己是不是不適合吃這麼多的蛋白質。但其實在透析之後，補充蛋白質才能確保自己的肌肉不會減量，讓體力無法負荷透析的過程。

高蛋白才能維持肌肉量！

無論是佔比9成的血液透析，還是佔比1成的腹膜透析，其實在透析的過程中，除了將身體的廢物藉由透析過程代謝出去之外，也會流失身體所需的營養素，尤其是蛋白質。

流失蛋白質會讓身體的肌肉在新陳代謝的過程中，慢慢減少，嚴重會產生「肌少症」，對於年紀大的透析患者來說，可能會開始失去行動能力、整體活力，最後撐不過透析的消耗，容易昏昏沉沉、體力不支、傷口難以癒合、抵抗力下降，變得容易感冒，甚至因為身體無法進行原本的內分泌活動而失眠。當然，在還沒有進入透析程序的時候，飲食控制在低蛋白，可以延緩進入透析的時間，避免過早「洗腎」，但進入透析之後，每公斤體重應該要吃到1.2~1.5公克的蛋白質，才能維持身體正常的運作。所以一個50公斤的患者，每天必須吃60~75公克的蛋白質，比一般人的50公克，多出了2~4顆蛋的量。

怎麼補充蛋白質比較好？

不過雖然要補充足夠的蛋白質，蛋白質會產生的含氮廢物也要盡量避免，所以會建議攝取「高生物價蛋白質」比較好。高生物價蛋白質是指含有完整的必須胺基酸的蛋白質，可以被人體比較完整的吸收，所以代謝產生的含氮廢物也會比較少。

魚、白肉、蛋等動物性蛋白質，還有黃豆製品的蛋白質就屬於高生物價蛋白質，所以建議可以吃水煮魚肉、雞肉、水煮蛋、無糖豆漿、豆腐來補充蛋白質；一杯240cc的豆漿、一顆雞蛋、3/4盒板豆腐、2/3隻雞腿、30公克的雞胸肉等，大約各含有6公克的蛋白質，每天平均分配到飲食中，要吃到足量蛋白質其實不難。

至於五穀雜糧，或是毛豆、黑豆，雖然也含有豐富的胺基酸，但屬於低生物價蛋白質，所以可以當成是飲食的調配、多樣化食材，但不要當成主要的蛋白質攝取來源。

還有需要注意的點是，在透析的過程中，因為很容易有血磷過高的情況，所以建議不要喝牛奶來補充蛋白質，同時也不要吃太多五穀雜糧，因為裡面也含有高磷；另外，患者也很容易有血鉀過高的狀況，所以建議不要喝肉湯、菜湯來代替吃肉、吃菜，也不要使用低鈉鹽或是低鈉醬油，因為那都是鉀離子含量較高的，還是吃白飯、汆燙過的肉跟菜為主。



2019年6月20日聯合報 林淑惠／臺北榮總新竹分院復健科物理治療師

近年來健保用在腎臟相關疾病上的花費非常龐大，台灣洗腎人口高達8萬人，盛行率更成為全世界之冠。所以慢性腎臟疾病照護管理必須更加重視。偏偏民眾對於腎臟功能是否健康不清楚，直到腎功能喪失70%以上才發現，為時已晚，需要靠洗腎（血液透析或腹膜透析）才能維持生命。

長期腎功能的損傷以及洗腎後對身體的影響很大，包含：自主神經功能失調、肌肉纖維變性失能、體適能會大幅下降、新陳代謝產生異常、手腳協調能力與關節活動度下降、生活品質受到影響、心情憂鬱影響情緒。

所以降低慢性腎臟疾病與洗腎對身體副作用最好方式為運動物理治療的介入，患者每星期運動的頻率越高，可以降低四成因疾病所造成的死亡率。運動物理治療對慢性腎臟疾病的益處包含了增加新陳代謝與免疫力；增加肌肉力量、質量與關節活動度；穩定血壓並降低心血管疾病的發生率；增加胰島素功能穩定血糖；增加腦內啡降低憂鬱；降低每一次洗腎後所產生的疲憊感；增加心肺適能；增加透析時靜脈營養治療之蛋白合成率；降低肢體的腫脹與不適感。

針對慢性腎臟病患的運動物理治療之運動處方，設計從四大方面來考量：

- (1) 運動模式：**採取使用大肌肉群的有氧運動。例如：快走、踏步機、太極拳、手腳協調健康操。會產生身體碰撞（怕傷到瘻管）以及對骨骼負擔太重的運動（例如舉重）就不列入考慮。
- (2) 運動強度：**由於洗腎病人因自主神經功能失調，會使最大心跳值鈍化，所以不適合以目標心跳當運動強度。一般而言都會使用自覺費力係數量表11-13分，也就是以病患覺得有些喘但還能跟旁邊的人說話為原則。
- (3) 運動時間：**依照病患的體力，採取「循序漸進」的方式，不強求一開始就一定要30分鐘以上，可使用「分期付款」原則，10分鐘為一個小階段，慢慢加上去，便不會造成病患心理的負擔，病患也才能願意配合持續下去。
- (4) 運動頻率：**用不同運動模式搭配，讓病患能達到一星期運動5-6天的頻率。通常分成洗腎日與非洗腎日來規劃，洗腎日當天可以在接受血液透析中的第1.5小時騎簡易可移動式的腳踏車，這樣可以讓病患洗腎時不覺得無聊又能降低洗腎時的時間；非洗腎日就可以安排快走或其他有氧運動（手腳協調健康操或太極拳...等）。

所以，為了擁有健康的腎臟，不要再拒絕運動了。運動前先與醫師討論審慎評估，確定沒有危險因子（無法良好控制好的糖尿病、高血壓、嚴重的心絞痛、呼吸困難、心悸）後，再與物理治療師配合，才能發揮運動的最佳效果。



2019年6月5日盧映慈

阿華在做定期健康檢查的時候，發現尿中有潛血，緊張的跑去看醫生，但做了尿路檢查沒有發現結石，又做了腎臟超音波也沒發現腎臟病變，醫師說還可以再觀察看看，叫他回去注意自己有沒有其他症狀。雖然隔了幾天不痛也沒有其他不舒服，但他還是有點不安，不知道那個血到底是從哪裡來。

肉眼看得見的血尿

很多人都聽過「糞便潛血」檢查，代表可能有大腸息肉或是大腸腫瘤，所以讓大家一聽到檢查結果是陽性就很緊張。而其實尿液中也可能有肉眼看不見的血液，檢查就叫所謂的「尿液潛血」。

會疼痛的血尿，通常用肉眼就能看到尿液中有些鮮紅色，大部分的原因都是尿路結石，其他原因還可能有泌尿道急性細菌感染、尿道外傷、泌尿道畸形等造成發炎，鮮血比較集中在前段尿，所以容易看到。如果是比較後端的結石或發炎，如腎結石，或是膀胱炎、腎臟炎，不一定會有肉眼可見的鮮紅色血滴，但也可能有一些血絲出現。

而暗紅或是暗黑的尿，代表是溶血性疾病，也就是血液在流到尿液的時候，紅血球已經破裂、釋放出血色素，或是血紅蛋白，所以呈現暗色；這類稱為「血紅素尿」，最常見的是橫紋肌溶解症、惡性瘧疾、敗血症，或是重金屬中毒、維生素D中毒等，但蠶豆症、鐮刀型貧血等先天溶血性疾病，也可能出現溶血的血尿。

尿液潛血中的警訊

但尿液中看得到的血多半是好處理的結石，而肉眼看不見的血液最常見的原因卻是「癌症」，因為看不見，表示流血的量沒有那麼大，是慢慢、慢慢的出血，通常是緩慢生長的腫瘤摩擦血管造成的出血，所以也不會感覺疼痛，稱為「無痛性血尿」。最常見的是膀胱癌，再來是腎盂癌，如果超過40歲以上、又有無痛性血尿，就要當心自己是不是有癌症。

另外常見的，可能是腎絲球腎炎，因為腎絲球就像我們淨水的「大分子過濾器」，會把蛋白質、紅血球、水分這種大分子留下來，所以會造成蛋白尿跟血尿，通常會是免疫疾病的前兆，像是紅斑性狼瘡、B型或C型肝炎、紫斑症等，而慢性的腎絲球腎炎，根據統計，是台灣人引發腎衰竭的第一名原因。而小孩子常見的血尿原因，很可能是2種遺傳疾病造成，一個是「遺傳性腎炎」，另一個是良性再發性血尿。遺傳性腎炎會導致反覆的血尿與持續的腎功能惡化，甚至造成聽障與視障；而良性再發性血尿也是無痛性血尿為主，但腎功能不會惡化，只需要持續追蹤。

但出現血尿的原因百百種，如果檢查出血尿，卻沒有結石、腎臟超音波也沒有異常，建議讓尿液送顯微鏡檢查，並抽血驗生化、免疫等反應，甚至可以考慮做膀胱鏡檢查，避免錯過癌症、或是其他疾病的可能性。



2019年6月25日 記者 陳建志／台中報導

坊間傳聞「喝紅豆水可利尿、消水腫」，讓不少飽受下肢水腫所苦的腎臟病友大為心動，常詢問醫師：「這樣做，真的有效嗎？」腎臟科醫師提醒，紅豆水中含有大量鉀離子與磷離子，病友若過度飲用，恐因本身代謝功能不佳，造成鉀、磷離子殘留無法排出，因血鉀過高出現心律不整症狀，恐需緊急使用藥物控制，甚至洗腎搶救性命，病友要小心。

含大量鉀、磷離子 不易排出

亞大醫院腹膜透析主任林軒任表示，造成下肢水腫的原因很多，其中許多腎臟病患者因出現下肢水腫，造成身體不適和生活不便，為了消水腫遍尋各種秘方，因坊間傳聞紅豆水是消水腫聖品，讓許多患者躍躍欲試，沒想到飲用後因毒素難排出，讓雙腳水腫更嚴重。

林軒任指出，腎臟的主要功能為排水或排毒，腎功能衰退時，會造成尿量慢慢減少，因水分難排出，使得腎臟病患者經常出現下肢水腫的問題，雖服用利尿劑後會有顯著效果，卻可能有過度脫水的副作用，許多患者才會想嘗試坊間流傳的「紅豆水」消水腫。

血鉀過高 會心律不整甚至洗腎

坊間盛傳紅豆水能利尿的說法是「紅豆中的鉀離子能幫助尿液中的鈉離子排出，而鈉離子能帶動多餘水分排掉，因此對於消水腫具有效用」，但林軒任強調，其實鉀離子本身並無利尿效果，且對有排毒障礙的腎臟病患者來說，反成負擔。過去曾有患者每日服用紅豆水後，因鉀離子含量過高導致心律不整，最後需要緊急用藥物控制，甚至必須立刻洗腎才將鉀離子數值降下來。

林軒任並提醒，紅豆水是紅豆加水去煮，含水量往往遠超過其營養價值，對於排尿功能已經有障礙的患者，在喝入過多的水分時，反而會使水腫更加嚴重，因此並不適合腎臟病患者。

亞大腎臟病衛教師賴佳汶並提醒，腎臟病友當腎臟功能降低時，無法將蛋白質代謝後產生的含氮廢物排出，一旦累積在血液中，容易引發尿毒症，因此會建議腎臟病患者，應攝取適量「高生物價蛋白質」（如豬肉、魚肉等動物性蛋白質），但紅豆卻屬於「低生物價蛋白質」的食物，食用過多反容易加速尿素氮生成，造成腎臟負擔。

林軒任建議，腎病症候群病友在嘗試任何飲食前，應與醫師諮詢，才能在兼顧腎臟健康的同時，適度享受佳餚。

健身想喝乳清蛋白粉，會不會加重腎臟負擔？



Heho健康網／2019年6月29日 林以璿

這幾年健身風氣興盛，讓乳清蛋白粉這類補充蛋白質的產品走入大家的視野，但是許多人對於蛋白粉有些疑慮，像是「我才剛開始健身，到底需要吃蛋白粉嗎？」「吃蛋白粉會不會傷腎？」

運動營養師小紅（蘇政瑜）指出，一般人的蛋白質攝取量，是體重 $\times 0.8-1$ （公克），如果三餐都有吃肉，基本上就會吃到足夠的量。但是健身的人需要吃到體重 $\times 1.5-2$ （公克），比較難透過一般飲食中的雞蛋、牛奶、豆漿來補充到這麼多蛋白質，因此才需要以吃蛋白粉的方式來攝取。

檢查這2個腎臟指標 正常即可食用高蛋白

「如果你是真的懂得如何訓練，每天都有固定、充足的訓練，才需要喝蛋白粉，平常只是去健身房從事輕鬆運動，則不需要特別補充蛋白粉，」蘇政瑜指出。

喝蛋白粉到底會不會傷腎，這個在過去是相當有爭議性的問題，因為之前的營養學著重在臨床已經生病的人的狀態觀察，當腎臟已經有問題時，吃蛋白粉確實會增加腎臟的損壞。但是後來有研究發現，如果腎臟是健康的話，吃蛋白粉對健康是不會有影響的。「如果會有疑慮的話，可以先檢查自己的腎功能穩不穩定，」蘇政瑜建議，可以到醫院檢驗尿素氮（BUN）、肌酸酐（Cr）。

尿素是體內蛋白質代謝後的產物，因為分子小容易自腎絲球過濾，臨床上可以檢測血中尿素氮來代表腎臟排除代謝廢物的功能是不是正常。健康人血中尿素氮的正常值約在7-20 mg/dl之間。如果尿素氮異常升高，暗示腎臟可能受損。

血清肌酸酐則是正常肌肉活動分解而來，正常腎臟會將它從血液中過濾和尿液一起排出體外。當腎臟功能變差，血清肌酸酐的數值也會升高。血清肌酸酐正常值是每100cc血液中約0.6-1.2毫克，但每個醫院的正常值可能稍有差異，且與個人肌肉質量有關，所以男性正常值會略高於女性。數據是否正常，還需要交由醫生判斷。

蛋白粉應該如何補充？

「現在的高蛋白產品都設計得不錯，一湯匙就差不多是20-25公克的蛋白質，大約喝一湯匙就足夠了，」蘇政瑜建議，一天用蛋白粉來補充的蛋白質，大概就是一湯匙的量。

「因為平常的飲食中，還是會吃到來源多樣性高的蛋白質，像是健身的人最推薦食用沒什麼脂肪的雞胸肉，其他像是雞蛋、牛奶、豆漿也都有優質的蛋白質，」蘇政瑜表示，健身的人不要只吃蛋白粉，多元的飲食，才會讓身體更健康。