

近期相關之醫療資訊124



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9月10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8月5日 盧映慈



夏天到了，比起喝水，喝冰涼的飲料、茶，或是咖啡更能讓人消暑，不過喝下去的時候感覺雖爽，長出腎結石的時候，那種痛真的是叫天天不應、叫地地不靈。還有人一開始只是覺得酸酸的，但不處理，結果某天痛到半夜叫急診、躺在床上翻滾，不過怎麼選擇治療的方式的確是個難題。

腎結石到底該不該治療？

我們都知道腎結石就是腎臟裡面的石頭，這種討厭的東西大家一定會想趕快把它去掉，但在症狀剛開始，還沒有很痛、只是酸酸的時候，卻又很少人會馬上決定「我要接受治療」。畢竟動手術是一個大選擇，除了費用的問題之外，安全性、副作用也是考量的重點。

所以在選擇的時候，不少人可能會先從「多喝水」來開始排結石，在理論上，喝水或是多運動的確可以幫助排出結石，但如果結石太大，反而卡在輸尿管，到時候真的會「痛到連怎麼死的都不知道」。在這種情況下，如果出現結石，最好還是趕快用手術把它去掉，喝水、多運動都是治療結束後的保養方法，不是治療。而最常見的腎結石治療方法，會選擇「體外震波碎石」，這個療法是在體外用震波，不會像其他手術要麻醉、要開刀，強調簡單、安全。不過做完之後，還是可能有皮膚瘀血、甚至腎臟出血的問題，所以也會讓人心存疑慮。

體外震波治療安不安全？

雙和醫院泌尿科主治醫師何承勳說，體外震波碎石簡單來說，就是用高能量把結石打碎，再藉由多喝水的方式，從尿液中排出來。不過這個高能量不用把身體切開，是用高強度的聲波打進身體裡，因為是超音波的原理，所以不會有輻射，安全性也比較高。不過因為是從體外定位，所以不一定能準確打到所有的結石，而且打完之後，還要再等幾個星期，才能把結石排出體外，所以速度很慢、容易復發。再加上，清除的這個能量既然可以把石頭打碎，就表示它很強大，對於身體也可能造成傷害，所以能量波是有「安全上限」的，一次不能用太多。但因為體外震波治療不需要麻醉、不需要住院，對於容易對麻醉過敏，或是不太能承受長時間麻醉的人來說，是安全、便宜的選擇。何承勳說，初期、結石症狀還不嚴重，或是結石大小在2公分以下、沒有腎水腫或堵塞的人來說，是很好的選擇。不過如果結石很硬、結石很大塊、結石特別多，體外震波就沒辦法把結石全部碎乾淨，何承勳也說，雖然比起其他的手術風險已經很低，「不過畢竟是高能量的手術，所以對於容易出血或是有服用抗凝血劑的人也不適合做，皮膚出血、瘀血，或是暫時性的高血壓都是常見的併發症。」所以何承勳還是提醒，夏天因為天氣熱，不管是流汗還是吹冷氣，都容易造成水分散失，更不能常喝茶、咖啡，或是飲料，甚至肉也不能多吃，因為只要尿濃，不管裡面的物質是礦物質、草酸、蛋白質還是糖分，就容易長結石，建議每天要喝1-2公升的水，有喝茶或咖啡的，要再喝同樣的水量補上去，同時要每天運動、增加代謝，才不會容易堆積結石。

健康醫療網／2019年8月16日 記者 林怡亭 報導

一位78歲的老先生，連續多日頭暈、倦怠、沒有精神，不僅四肢無力，常有噁心想吐的感覺，原本以為只是感冒需要休息，結果因為活動能力受到影響，走路不穩而跌倒，被家人送到急診；經診查發現其右手上臂及肋骨多根骨折，血中鈉離子濃度只有116 毫摩爾每升(mmol/L)，在給予高濃度鹽水靜脈注射，血中鈉離子濃度逐漸回升，頭暈、疲倦、肢體無力與噁心的感覺也一併消失。

中風水喝太多 恐致血中鈉離子濃度過低

台大醫院新竹分院腎臟科鄭暉騰醫師表示，老先生之前有中風病史，最近因泌尿道感染，被鼓勵多喝水，以避免再度發生泌尿道感染。然而，其每日喝水多達2000 cc，對於一般人而言，這樣的喝水量並不會造成不良影響，但中風病人卻可能會造成血中鈉離子濃度過低。

低血鈉 易致頭暈噁心、疲倦無力

鄭暉騰指出，中風病人的抗利尿激素分泌過多，也稱為「抗利尿激素不適當分泌症候群」，造成腎臟持續回收水分到體內，若加上額外補充過多水分，血液中的鈉離子濃度就被「稀釋」過低，造成低血鈉，引起很多不適症狀，包括頭暈、頭痛、四肢無力、疲倦，嚴重的話，連人事時地物都會混亂，甚至會癲癇發作或陷入昏迷。

抗利尿激素不適當分泌症候群 每日需限水1500cc

鄭暉騰醫師說，「抗利尿激素不適當分泌症候群」，除了常見於中風病人外，一些服用抗憂鬱藥物、或精神科用藥的患者，也可能造成。治療原則是不飲用過量的水分，每日限制在1500cc以內，若像上述病人有其他醫療目的，需要飲用一定量的水分，必要時可在每日食物中加入鹽分、或選擇服用能促進腎臟排出水分、而不會排出鈉離子的藥物。

造成低血鈉原因多 出現疲倦、頭暈應盡快就醫

鄭暉騰強調，低血鈉還有很多原因，包括某些類型的利尿劑、止痛藥、心衰竭、腎功能不佳，或是甲狀腺功能低下、與腎上腺功能低下等。鄭暉騰醫師提醒，若出現疲倦、頭暈、肢體無力的情形時，就得小心可能是低血鈉造成，找出真正原因加以治療，才不致於嚴重到癲癇昏迷、跌倒造成骨折外傷或腦出血等嚴重後果。

健康的溫先生，數月前開始感到容易疲倦，血壓偏高、腎功能不佳，稍微活動就容易喘，咳痰有血絲，成醫腎臟科郭德輝醫師檢查發現係「抗嗜中性球細胞質抗體相關血管炎」引發之快速進行性腎絲球腎炎及肺出血，以「莫須瘤」、「雙重過濾血漿分離術」治療，即時阻止因腎臟快速惡化而馬上面臨長期洗腎的問題。

郭德輝醫師指出，原本要使用「癌得星（Cyclophosphamide）」治療「快速進行性腎絲球腎炎」合併「肺出血」，但考量高劑量「癌得星」恐會影響未婚的溫先生日後生育能力，醫療團隊與之討論後，溫先生決定自費使用第二線用藥「莫須瘤（Rituximab）」。在接受7次「雙重過濾血漿分離術」及4次「莫須瘤」治療後，溫先生的「快速進行性腎絲球腎炎」終於停止，即時阻止因腎臟快速惡化而馬上可能面臨長期洗腎的問題。

郭德輝醫師指出，「快速進行性腎絲球腎炎」會對腎臟造成一定程度的破壞，是除了因糖尿病、高血壓等慢性病造成的慢性腎臟病變，以及各式急性腎損傷之外的長期洗腎原因之一，發生機會約幾萬人中會有1人，及早診斷治療就可以避免。所以溫先生仍持續追蹤及治療慢性腎臟病，目前尚無發現「抗嗜中性球細胞質抗體相關血管炎」復發情形。

郭德輝醫師指出，「快速進行性腎絲球腎炎」是因免疫調控出現問題，自身免疫系統開始攻擊腎臟，腎功能惡化以正常人數十倍至數百倍的速度下降，就像失去自我調控的失速列車，數日至數星期就會到達需要洗腎的終點，即使治療也無法逆轉，最後只能接受長期洗腎。但如能及早接受治療，藉由「雙重過濾血漿分離術」或「血漿置換」，加上類固醇或其他新一代免疫調節劑，重新控制與設定失控自身免疫系統，阻止腎臟的持續惡化。

郭德輝醫師提醒民眾注意「快速進行性腎絲球腎炎」常見的臨床症狀，包括：（一）非特異性表現的症狀：疲累、體重減輕、發燒、突然血壓升高。（二）腎臟本身相關的症狀：血尿、蛋白尿、尿量變少、水腫、腎臟功能指數於數日至數星期內快速變差，包括肌酸酐上升、腎絲球過濾率下降。（三）腎臟以外器官受到影響的症狀：肺出血、上呼吸道出血或肉芽組織增生。

郭德輝醫師提醒指出，「快速進行性腎絲球腎炎」因早期症狀不具特異性，常常難以察覺，所以當有尿量減少、突然持續性的血壓升高、抽血檢驗發現肌酸酐快速升高、驗尿發現血尿或蛋白尿時，應盡早尋求專業醫療團隊的協助，以能儘快找出腎臟功能惡化的原因，早日接受適當的治療，才能重拾健康。

檢查腎臟發現有個小水泡，腎功能會受影響嗎？



2019年8月26日 盧映慈



腎臟跟肝臟是我們身體中最重要的解毒器官，但也是2個最無聲的器官，所以當健康檢查的報告出來，說腎臟上面長了「水泡」的時候，一定會非常驚訝的說，「可是我一點感覺都沒有！」不過水泡雖然聽起來嚇人，但還是有分成很多類別，如果能好好盯著這些警訊，其實不用擔心自己腎臟功能受到損害。

腎臟長水泡

大家一定都有皮膚上長水泡的經驗，雖然很惱人，但是過個幾天自己也會消。不過一聽到腎臟上也長了水泡，可能就不會這麼淡定了，畢竟水泡長在自己看不見的地方，又是這麼重要的腎臟，第一件事就會想到「所以我要洗腎（透析治療）了嗎？」

不過腎臟會長「水泡」，其實有3個不同的原因，並不是每一個都會造成腎臟的損害。

水泡在醫學的名詞上稱為「囊腫」，跟腫瘤不一樣，囊腫是一個「囊」，表面光滑，裡面裝滿了液體，就像一顆裝滿水的氣球一樣；而腫瘤是「固體的一塊」，跟囊腫的Q彈很不一樣，比較像是一團海綿（軟的）或是一顆石頭（硬的）。

長囊腫的原因

老化：50歲以上，每8個人就有1個會長囊腫，70歲以上，更增加到大約3個人裡面就有1個。

遺傳：是一種顯性遺傳，只要爸爸媽媽任一個人有，小孩也得病的機率就是1/2。全台灣大約有2-3萬人是患者，換算下來大概每400~1000人中就有一個。

不明原因：大部分囊腫並找不出原因，但有90%以上都是良性的。

腎臟長了水泡會傷害腎功能嗎？

前面有提到，想到腎臟水泡，第一件事就會想到「所以我要洗腎（透析治療）了嗎？」不過很高興的告訴大家，「不會。」大部分的腎臟水泡都是良性的，數量很少，可能會自己消失，即使變大也是緩慢的，一年大多長0.4公分。台灣的腎臟科權威、雙和醫院院長吳麥斯說，這種老化的水泡就跟皺紋一樣，雖然看著礙眼，但對身體是沒事的。不過如果是多囊腎，跟其他原因不同的是，多囊腎的水泡會不停的長大，而且數量非常嚇人，幾乎整個腎臟都是，甚至可以讓腎臟變成原來的10倍大，最後把腎功能全部吃掉；這種狀況最好

腎臟水泡需要注意的警訊 雖然提到腎臟水泡大部分是良性的，對身體也沒什麼影響，但還是建議每年進行1次超音波的追蹤。因為有些癌細胞可能會利用這個空間長出來，或是偽裝成良性的水泡；而即使是良性的水泡，位置也可能會壓迫到神經，最好也進行處理。

出現下列症狀要注意--

- 1.常常莫名腰痛、腰酸，而且集中在一個點，或是輻射到下背部
- 2.血尿
- 3.蛋白尿
- 4.莫名的高血壓
- 5.不明原因的發燒
- 6.腎功能下降
- 7.檢查時，發現囊腫長大的速度超過1年0.4公分

通常如果是良性囊腫，只是長得太大，可以用超音波導引針把裡面的液體吸出來，讓它不要壓迫神經就好，多囊腎因為數量太多，建議用藥物排除水分；而惡性腫瘤的部分，就要交給醫師專業的判斷，看如何治療了。

腎臟塞滿「泡泡」得終身洗腎 「多囊腎」遺傳機率高

2019年8月23日 記者 吳亮儀／台北報導

18歲的阿勝（化名）在成年時被確診罹患多囊腎，腎臟已經開始出現囊腫；醫師指出，多囊腎是顯性遺傳疾病，只要父母之一有罹患多囊腎，小孩就有一半機率以上也會得這病。

衛福部雙和醫院院長、腎臟科醫師吳麥斯指出，多囊腎病患在20歲、30歲左右都不會特別不舒服，但一半的人在40歲後腎功能開始急遽惡化，且腎臟囊泡不斷增生，最終導致腎臟衰竭，需要洗腎或是腎臟移植。

吳麥斯說，多囊腎是遺傳性疾病，並不是因為後天生活習慣或做了甚麼事才得病；多囊腎患者常見的症狀是腎臟出現許多囊泡導致腎臟腫大，嚴重者可以自行摸到腫塊，因壓迫造成腰部腹部腫痛、高血壓等，還有一些泌尿道系統症狀例如血尿、蛋白尿、泌尿道感染和結石等。

多囊腎發生率約每400人到1千人就會有1人罹病；腎臟病防治基金會秘書長吳苡璉說，以往多囊腎多採支持性療法，並輔以低蛋白飲食介入來控制。

吳麥斯說，去年有多囊腎新藥在台灣取得藥證、今年7月納入健保給付，可有效延緩多囊腎病情，原理是會將腎臟囊泡內的水分排除，減少腫脹。



腎臟是我們的「解毒」器官，每天吃下去的東西，很多會都在腎臟重新分解代謝一次，所以只要腎臟一生病，很多美食就離自己遠去。但即使忍痛離開了一些美食，投入看起來健康的飲食中，還是可能踩到一些地雷而不自知；不過其實只要知道什麼不能吃，腎臟病患還是有很多美食可以享用！

腎臟病吃什麼很重要！

大部分人可能知道，腎臟生病的時候，蛋白質不能吃太多，因為蛋白質在分解的時候會產生氮，要透過腎臟代謝，如果吃太多蛋白質，等於是增加腎臟的負擔。

不過其實腎臟還同時負責代謝身體中的電解質，像是鈉、鉀、磷等等，所以這些電解質，同時也是容易被忽略的大地雷；如果因為天氣很熱，而不小心灌了一罐運動飲料，很可能今天的電解質就通通大爆表啦！

腎臟病患該限制的營養

蛋白質：每天最好控制在每公斤體重0.8~1公克，也就是說，60公斤的人，每天可以吃的蛋白質量大概就是48~60公克。大約是7顆蛋、4盒嫩豆腐，10片小豆乾、7片手掌大小的肉的量。

鈉：每天不要超過2400毫克的鈉，大約是6公克的鹽，用鹽罐裡的小平匙計算，大約是5匙左右。

磷：能不要攝取盡量不要攝取，所以含有磷的食物最好都不要吃太多。

鉀（慢性腎臟病進入第4期後）：能不要攝取盡量不要攝取，所以含有鉀的食物最好都不要吃太多。

腎臟病患常忽略的大地雷

1. **燕麥、五穀粉：**五穀雜糧的「磷」含量過高，最好麵包、蛋糕都不要吃，腎功能比較差的人，也要限制白飯、白麵的攝取。

2. **堅果、紅豆、綠豆、黑豆：**磷含量過高

3. **牛奶：**牛奶也是高磷食物。 4. **運動飲料：**主要是鈉、鉀含量過高。

5. **內臟：**磷含量過高。

6. **湯：**鉀含量過高。

可以吃的食物 不過慢性腎臟病患者因為少吃蛋白質，又不能吃五穀雜糧，常常會覺得肚子餓，或是因為熱量不足而昏倒，所以建議要多吃點熱量高的食物，或是補充油脂。

醣類：冬粉、米粉、太白粉、玉米粉、地瓜粉、藕粉、西谷米，或是買低蛋白的米、麵。

蛋白質：黃豆類製品，像是豆漿、豆腐、豆乾，或是魚肉。

油脂：植物油

蔬菜水果：基本上還沒有進入限鉀期，蔬菜水果都可以盡量吃，一方面有飽足感，一方面也可以補充足夠的維生素營養。

社團法人中華民國腹膜透析腎友協會

高雄場公益講座

時間：民國108年9月22日(星期日)上午8:30-12:10

地點：高雄國際會議中心 603 會議室 (高雄市中正四路274號4樓)



● 交通資訊：

搭乘高鐵至左營站(或由火車站)
→ 轉乘捷運至美麗島站換橘線
→ 鹽埕埔站02號出口
→ 步行約3至5分鐘即可抵達。

搭公車

→ 歷史博物館0南(單邊停靠)、0北(單邊停靠)
、11、25、33、56、60、76、77、82、建
國幹線、91、214、219、248。

時間	議程	演講者
08:30-09:00	報到	
09:00-09:10	主辦單位致詞	理事長
09:10-10:00	腎友如何預防常見肺炎	林軒名 醫師 / 台南市立安南醫院
10:00-10:20	中場休息	
10:20-12:10	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：

1. 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。
2. 即日起接受報名，至9/18(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：_____
3. 腹膜透析腎友請自備藥水，會場提供換液處。
4. 出席腎友填寫並繳回活動問卷，可於會後領取精美贈品。

主辦單位：社團法人中華民國腹膜透析腎友協會

協辦單位：社團法人高雄市佛光腎臟關懷協會、
財團法人中華民國腎臟基金會

【官方網站】

神奇蠶豆資訊園地
www.capd.org.tw



【臉書】

神奇蠶豆—
腹膜透析腎友協會



【LINE】

ID: @euz4442i

