

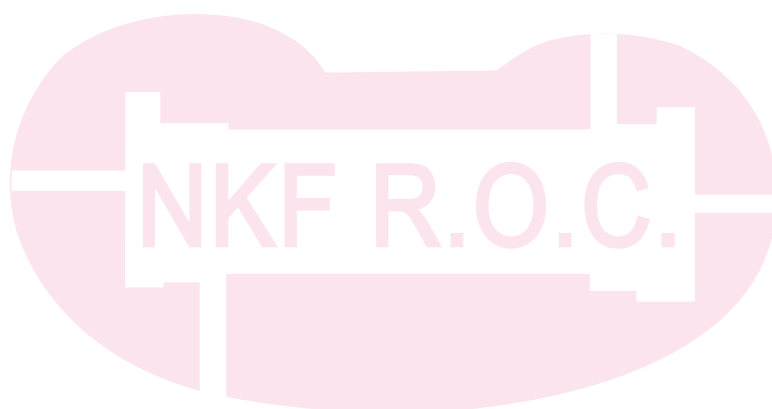
近期相關之醫療資訊 128



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109年1月8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。

腎臟是身體裡的污水處理場，這個負責淨化血液的器官平時任勞任怨，受損也不會「哀號」，直到腎功能去了大半才會對我們示警，但通常為時已晚。該如何**保護腎臟**，避開洗腎危機？腎臟科張維文醫師提醒大家，加工肉品、精製甜點、含糖飲料少碰為妙！

根據美國腎臟登錄系統（USRDS）最新年報公布的全球尿毒症排行，台灣洗腎率世界第一，2018年急、慢性腎病患者共花掉健保逾513億元，洗腎人數更衝破9萬人大關。根據統計，洗腎患者有近半數來自糖尿病引起的併發症，隨著糖尿病年輕化，預估洗腎人口平均年齡將逐漸下降。

琳瑯滿目的時尚茶飲幾乎人手一杯，它們是腎臟病的幫凶嗎？張維文指出，手搖飲多數摻了果糖，如果每天1、2杯這樣喝，自然容易在體內累積多餘的糖分，長期下來便會增加罹患「三高」（高血壓、高血脂、高血糖）的風險，對腎絲球造成危害。張維文表示，若說「手搖飲害人洗腎」可能過於聳動，但飲料中的糖分堆積在體內，確實會間接威脅到腎臟的健康，如果長期以茶代水，或把飲料當水喝，肯定會損害腎功能。所謂「病從口入」，除了喝的危機（含糖飲料），張維文建議以下幾種東西也得「忌口」，以免害腎：

◆ **加工、精製的肉品與糕點** 張維文強調，加工肉品（培根、火腿、熱狗、香腸、肉乾、罐裝肉品和肉製醬料等）因對人體有致癌的疑慮，已被世界衛生組織國際癌症研究中心列為一級致癌物。這些加工肉品在製作過程中可能添加無機磷酸鹽，攝食過多會造成血磷偏高，即使腎功能正常，血磷較高的人罹患心血管疾病的風險也較高，會增加洗腎的機率。甜點中的精製糖，也是對腎臟健康的一大威脅。

◆ **消炎／止痛藥** 台灣藥妝店、藥局林立，民眾身體不舒服往往買成藥自行解決，張維文說，有些病人到日本旅遊買了一些消炎藥物回來服用，成分標示都是日文，到底包含甚麼成分自己都不知道。止痛藥在台灣用得太浮濫，長期使用非類固醇消炎止痛藥，容易引起腎臟血流量減少，而導致急性腎損傷，甚至演變成慢性腎臟病而不自知。張維文呼籲國人避免自行服用消炎止痛藥，身體不適儘量尋求醫師協助，才能為病患開立適合的藥物。

「三高」的患者無須過度擔憂，吃太多藥物有傷腎之虞，張維文提到，控制血糖、血脂、血壓的藥物幾乎不會傷腎，除非病情沒控制好，才會導致腎臟出問題。

◆ **菸、酒** 張維文提到，許多實驗指出，吸菸會造成細胞缺氧、血壓上升、體內氧化壓力增高、促進發炎相關的細胞介質釋放，而香菸的成分含重金屬，進入人體後主要沉積在腎臟，長年下來就會對腎小管與腎絲球造成損害。另一方面，過度飲酒會使血壓升高，增加心血管疾病與腎臟病的風險，雖然相關研究指出，適度的酒精對於心血管系統反而有保護作用。無論如何，「過量」飲酒對身體健康帶來的危害，是無庸置疑的。

如何遠離洗腎危機？

身為一名腎臟科醫師，張維文最常被問到的問題是：「該怎麼吃，才不會洗腎？」她總是回答：「不要吃太鹹、太甜、太油！」飲食的原則應是「健康飲食」，也就是多吃全穀物、蔬菜、水果、堅果、豆類和魚類等天然食物，少碰加工肉品、高鹽食物與含糖飲料，紅肉的攝取也須酌量。張維文說，攝取健康飲食的人可減少30%罹患慢性腎臟病的機率，降低23%得到蛋白尿的機會。想要有效預防慢性腎臟病與蛋白尿，除了維持良好飲食習慣，也須搭配適度運動：一週5天、每次30分鐘的中高強度運動。球類運動和慢跑都是不錯的選擇，老年人、體弱者可以選擇「快走」。

聯合報 2019年12月17日 記者楊雅棠／台北報導

33歲李小姐是金門人，學生時期發現罹患第二型糖尿病，因控制不佳導致慢性腎臟病。懷孕生產之後，腎臟功能惡化導致洗腎，與醫師討論後選擇以居家腹膜透析方式洗腎，除了兼顧工作和育兒，也節省金門與台北間的往返時間。

收治李小姐的北榮腎臟科主治醫師李國華表示，病患就診時已有十年以上的三高病史，且慢性腎臟病第四期，加上懷孕對腎臟功能有極大的負擔，以致產後必須洗腎。洗腎方式主要分為兩種，一為血液透析、二為腹膜透析。李國華表示，血液透析效率較好，能將血液中毒素洗得很乾淨，但每周需到醫療院所三次，由醫護人員協助進行。對上班族或是離島偏鄉的病患來說，是一大負擔。另外，若是因糖尿病、高血壓併發慢性腎臟病者，因其血管功能較差，則不適合使用血液透析。至於腹膜透析，則是利用人體腹膜與透析液進行毒素清除，可在家自行操作更換透析液，睡前將機器打開，自行接上導管，一覺醒來即完成洗腎，對於上班族群、遠距以及自我照護能力較好的病人來說，較為便利。

然而腹膜透析需要在乾淨、不通風、安靜的場所進行，且一旦操作不當，約有3%至5%病人引發腹膜炎。另外，腹部曾經做過大手術、有沾黏的病人也不適宜。為避免人為謄寫錯誤或疏漏與提升腹膜透析醫療品質，北榮導入雲端管理系統，自動記錄病人在家中進行腹膜透析的各項生理狀況，加密上傳至雲端，讓醫護端能同步管理病患的治療狀態。

李國華表示，目前兩種透析方式健保均有給付，必須洗腎的病人可依據自己的生活型態與醫師討論，選擇洗腎的方式，以提高生活品質。

41歲王先生因腰痛看腎臟科門診，雖然臨床上許多腰痛是來自肌肉骨骼，醫師為求謹慎還是安排了腹部超音波，他表示自己的母親是慢性腎臟病患者，而祖父生前曾經接受過血液透析治療，所以格外擔心自己的腎臟狀況。腎臟超音波發現王先生左右兩側腎臟皆長了許多囊泡，根據病史、年紀、和影像診斷，王先生是一位「體顯性多囊腎」患者。

多囊腎與遺傳有關

要診斷「體顯性多囊腎」，除了特定家族曾做過基因檢測，可用驗血的方式得知，目前腎臟超音波是最方便、便宜，沒有輻射量且不具侵襲性的檢查。臺北市立聯合醫院陽明院區腎臟內科徐萱竹主治醫師指出，多囊腎是一種跟家族遺傳性有關的腎臟疾病，其他大多數的慢性腎臟病是由於糖尿病、高血壓、高尿酸血症等等所引發。

單一偶發的良性水泡在臨床上很常見，多半是因為健檢才偶然發現，原則上每年追蹤腎功能，每3年追蹤一次腎臟超音波即可，不用過份緊張焦慮。

但多囊腎的病人，腎功能會逐漸惡化，通常在50-60歲左右，必須開始接受血液透析，大約佔目前臺灣洗腎人口的5%。平常可能會因為大大小小的囊泡造成有高血壓、血尿、泌尿道感染和結石、腰痛等症狀。

健保通過有條件給付「身舒康」有效減緩水泡生長速度

傳統上對於多囊腎的治療是以控制血壓為主，行低蛋白、低鹽飲食，但沒有根治的方法，囊泡體積將隨時間日漸變大，腎功能逐漸變差。現在終於有新藥發明，Tolvaptan（身舒康，Samsca 15mg），有效減緩水泡生長的速度。

這個藥品在臺灣已經上市了，以前用來治療特殊的低血鈉症，今年健保已經通過有條件的給付此藥物，這對發現病情逐漸惡化至慢性腎臟衰竭第三期，自體顯性多囊腎的患者來說，真是一個好消息、新希望！

若有腰部酸痛、發燒或血尿情形，則應到醫院就診，因為這可能代表患者腎臟的囊泡有出血或是感染的情形，醫師可及時投與適當藥物以防止腎臟功能衰退，使用時病患要遵從醫師指示，多補充水份，追蹤肝功能及尿酸濃度。對於多囊腎患者的家人則應定期追蹤腎功能、血壓和腎臟超音波以期達到早期診斷早期治療的目的。

2019年12月18日 記者李鴻典／台北報導

吃火鍋一定要沾沙茶醬、吃蚵仔麵線必定要加黑醋、吃白斬雞少不了醬油…阮綜合醫院腎臟內科紀文哲醫師說，不少人飲食重口味，愛沾醬愛重鹹，偏偏不愛喝水，要小心腎臟病上身，尤其是素有高血壓、高血脂和高血糖的三高患者，嗜吃沾醬猶如在走健康鋼索。

紀文哲醫師指出，對於洗腎患者來說，更有可能因為愛吃重鹹的不良飲食習慣，導致洗腎期間體重增加過多，造成洗腎時血壓下降及洗腎後諸多不適及併發症的產生。

紀文哲醫師表示，根據健保署資料統計，目前國內洗腎人口約7萬人，儘管國人洗腎發生率已趨緩，從每百萬人口有433人洗腎降至36人口，但每年仍新增5千到6千名洗腎病人。

愛沾醬，當心吃出洗腎人生！紀文哲醫師舉個案說明；55歲的馬先生雖然年輕時是運動健將，在學校還是田徑選手呢，但仍從十年前開始洗腎，回憶過去病史，雖然他因為喜愛運動，經常大量流汗，卻不愛喝水補充水分，加上飲食不忌口，不論吃任何東西都要沾醬，天天少不了沙茶醬、黑醋及醬油等調味料，可能因此影響腎功能，以致後來過著洗腎人生。

此外，糖尿病控制不佳，高血壓、高血脂或是慢性腎小球腎炎等，都可能影響腎功能，臨床上卻發現這些三高患者中不少都有嗜吃沾醬的習慣，紀文哲醫師說，一旦攝入過多的鈉、鉀甚至重金屬等，不但血壓易升高，若有糖尿病也會比較不容易控制，如果有腎臟病，腎臟病更會加速惡化，造成腎臟血管痙攣收縮，使腎小球過濾率下降。

適度喝水、多運動！要預防腎臟病，方法不外乎適度喝水、多運動、控制「三高」以及別濫用藥物，尤其不要吃太鹹，過度攝取鹽分會造成腎臟負擔，沾醬又多含過量的鹽，能少加就儘量少加。一旦確定得洗腎後，千萬不要抗拒而先嚐試其他民俗偏方，以免錯過黃金治療期。事實上，洗腎病友只要配合醫囑，大都能獲得良好的控制。

若確診罹患腎臟病，紀文哲醫師提醒，需謹記飲食攝取原則，低鈉、低磷和低鉀：

- <a>含鈉量較高的食物如醃漬食品、煙燻肉類及加工食品等，都應避免。
- 含磷量較高的食物，會加速鈣質流失，造成骨骼病變，像是巧克力、內臟類、加工食品及碳酸飲料等都應儘量減少食用。
- <c>含鉀量較高的食物，會對心臟跳動頻率造成影響，可能會引發心臟功能異常，因此像香蕉、楊桃、葡萄乾、雞精及肉汁等，少吃為妙，調味料則要避免使用味精、低鹽醬油及低鈉鹽（用鉀來取代鈉）等。

uho 優活健康網 2019年12月18日 記者張桂榕／綜合報導
活出健康，享受健康

隨著人口老化、肥胖與飲食習慣改變，糖尿病人口呈現快速地成長。究竟有多少人沒有意識到自己生病了？外食是糖尿病患者的天敵，但外食也是現代人不得不面對的處境。炸豬排、串燒、咖哩飯、烏龍麵…等外食的誘惑，讓你常常處在想吃又不敢吃的掙扎中嗎？失明、洗腎、腳部壞死、神經障礙、腦中風等這些高血糖引起的恐怖併發症，一輕忽就會萬病纏身加倍慘！

根據《不被糖尿病殺死的57個方法》一書表示，其實只要用做得到的飲食習慣＋懶人運動法＋身心放鬆，讓血糖下降不卡關，不讓恐怖併發症爬上身！

潛在危險因子，你有幾項？

1. 熱愛【喝酒】！每天晚上非小酌一番不可。
2. 【愛吃肉】勝過蔬菜，尤其最愛炸物！
3. 吃飯就要吃【白米飯】，不多吃幾碗就覺得不滿足。
4. 是【美食愛好者】，盡情吃好吃的東西是人生一大樂事。
5. 不知不覺間飲食都靠【速食】解決。
6. 戒不掉【甜點和果汁】。
7. 長期【懶得動】身體。
8. 有【肥胖】傾向，視體重計為惡夢。

以上選項符合幾項呢？小心！只要超過三個以上就屬於危險族群！但別擔心，不論是糖尿病候選人還是已經得病的人，本書要教你用最輕鬆、不勉強的方式有效降低血糖值。

降血糖第一步：吃肉喝酒沒問題嗎？！

其實只要選對食材，就能放鬆享受／忍耐不吃喜歡的食物、常常吃不飽、飲食清淡…，你也有這樣的困擾嗎？不能大口吃肉、不准喝酒、甜點更是被封殺！其實，都是因為選錯食物、用錯方法，才導致血糖值不減反增。其實被視為「禁忌」的食物只要正確吃，以及稍微調整一下習慣就能避免血糖值上升的訣竅。

- ✓ 吃的順序換一下！第一口先吃蔬菜
- ✓ 不是一天三餐，而是一天五餐
- ✓ 酒戒不掉？改喝紅酒就OK
- ✓ 吃對澱粉血糖才會降
- ✓ 咖啡是隱藏好物，茶也是好幫手
- ✓ 用有嚼勁的食物取代軟綿綿食物
- ✓ 選擇吃牛排、不吃烏龍麵
- ✓ 少鹽少糖，用辛香料提高代謝
- ✓ 甜點的選擇重點是巧克力&水果

降血糖第二步：懶散的人也能辦到！

養成每天持續運動習慣的方法／運動雖然是控制血糖的要點，但是要求討厭運動的人突然去運動，不僅缺乏幹勁，也很難持之以恆。相反的，如果能將一些很簡單的動作融入到生活習慣中，就算每天不勉強自己去運動，也能達到降低血糖的效果。

跟著這樣做，簡單動一動、加強代謝、肥胖OUT！

- ✓ 走路降血糖！只要10分鐘，逛街、遛狗都可以，稍微走一下就有效。
- ✓ 肌肉鍛鍊！一邊看電視一邊舉寶特瓶，想到時舉一下就好。
- ✓ 一天走一次樓梯！放棄搭電梯或手扶梯。
- ✓ 躺著就能做的簡單運動！金魚體操、抱膝滾動。
- ✓ 懶懶散散運動法！坐著時轉動腳踝、站著時踮腳尖、螞蟻運動法。
- ✓ 隨時按壓！刺激穴道、按揉小腿。

降血糖第三步：打造銅牆鐵壁防禦力！

輕鬆搞定失控的血糖值／「壓力對身體不好」大家都知道！但你知道嗎？原來壓力也會造成血糖值上升。不斷地忍耐和勉強自己會造成糖代謝異常，而且抗壓荷爾蒙會讓血糖、血壓和心跳速度上升、免疫力下降，直接導致文明病的產生。因此藉由身心放鬆，讓胰島素運作正常，血糖自然往下降！

別再聽信偏方了！醫師：喝醋不能治痛風

今日新聞 2019年12月20日 記者劉雅文／台北報導

痛風，是不少男人難以啟齒的困擾，尤其到了冬天，天氣轉變大的時候，更是特別容易發作，所謂痛風就是體內過多尿酸沉澱堆積在身體中，沉積在關節就會導致關節炎，沉積在腎臟還會引發腎臟疾病。但很多人面對痛風，往往沒有第一時間選擇就醫，坊間很多偏方，像是喝醋希望改變體內酸鹼促進尿酸代謝，林口長庚風濕過敏免疫科醫師余光輝表示，什麼喝醋、吃檸檬，這些對於痛風沒有幫助，還是要實際的控制血中的尿酸值，盡量維持小於6.0毫克／百毫升。

定期的尿酸值檢測，可以為健康把關，余光輝提到，尿酸過高導致痛風，晚期還可能會形成痛風石，造成關節損壞，要把尿酸值過高當做一種警訊，千萬不要等急性痛風發作了，才吃吃止痛藥，一定要盡早就醫。

想要遠離痛風，醫師強調要遵循三大原則，第一就是維持標準體重，再來就是適當的補充水分，以及適當的調整飲食，例如海鮮、內臟類少吃、酒少喝等。

2019年12月19日 記者周湘芸／新北報導

一名68歲男性罹患高血壓及慢性腎臟病，因半夜喘不過氣就醫，經診斷發現是尿毒症併急性肺水腫及酸中毒，必須接受緊急透析治療（洗腎）。醫師表示，冬天血壓較高、排汗量少及飲食不當，都可能造成慢性腎臟病惡化。

進補易致鉀離子增 造成腎臟負擔 輔大醫院腎臟內科主任朱培倫指出，民眾喜歡在冬季進補，食用過多麻油雞、薑母鴨和火鍋等料理，容易導致鉀離子上升，造成腎臟負擔；此外，冬季血壓高，易發生心肌梗塞或心臟衰竭等心血管疾病，或因感染造成慢性腎臟病惡化，而氣溫較低流汗量少，造成體內水分不易控制。

朱培倫表示，根據研究證實，冬季慢性腎臟病病情容易惡化，末期腎病變病患在冬季較常產生併發症，死亡率比其他季節高，民眾應注意飲食控制、多喝水並定期回診，若發現不適，應盡快就醫檢查。

根據健保署資料顯示，去年健保支出10大疾病排行，慢性腎臟疾病居首位，而台灣慢性腎臟病盛行率約11~12%。2015~2019年因末期腎病變需接受透析治療的病患已從7萬8000名成長至8萬名，其中有將近一半是因糖尿病引起的腎臟病。朱培倫說明，當腎臟功能下降至正常腎功能的15%以下，病人可能會出現尿毒症狀，包括食慾不振、噁心、嘔吐、皮膚搔癢、臉部及四肢水腫、口腔有異味和呼吸喘等，就需要藉由透析治療改善症狀與生活品質。

公告

本會已錄製保健宣導影片放置網路上，歡迎點閱。

網址：www.kidney.org.tw