

近期相關之醫療資訊 130



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3月12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。

輸尿管佈滿結石以致腎積水 情況嚴重腎功能恐喪失



2020年2月11日 健康傳媒 林志遠／台北報導

腎結石存在於體內容易引發尿路結石，針對尿路結石，目前較主流的治療方式，就是體外震波碎石；不過如果結石太大或太硬，體外震波沒辦法震碎結石，可選擇採用經皮腎取石術，把雷射直接照射在結石上，讓能量直接崩解結石，但若崩解後的結石顆粒不夠小，就容易殘留在腎臟或掉落輸尿管內，無法順利排出體外。

基隆長庚紀念醫院泌尿科主任醫師林承家表示，一旦崩解結石若無法全數排出體外，未來可能繼續長大，臨床曾有病患檢查發現，輸尿管佈滿結石，嚴重阻礙尿液排出以致腎臟積水。也就是說，結石若未能完全擊碎，小碎石顆粒如果殘留在輸尿管，有可能形成新結石，若小碎石廣泛分布輸尿管，進而損害腎臟功能，嚴重甚至可能導致腎功能完全喪失。

林承家強調，此時須立即處理輸尿管大量結石，而過程中可能損及輸尿管形成傷口，日後輸尿管也容易因為傷口癒合形成的纖維化而使得口徑變窄，影響導尿功能變差，恐對腎臟造成又一次的傷害。林承家進一步說明，隨著軟式輸尿管鏡碎石術不斷演進，原本搭配低能量雷射只能打碎結石，等結石自然排出體外；而新技術透過高能量雷射，可以將結石霧化，也就讓崩解結石體積像霧霾一樣，小到可以直接跟著水排出體外，不必擔心小碎石殘留在腎臟或輸尿管等問題，目前有高能摩西（Moses）鈦雷射可達到此效果。林承家提醒，雖然執行軟式輸尿管鏡碎石術的儀器有很多都是利用雷射來進行，但不同設備所提供的雷射能量還是有所不同。

值得注意的是，越大或越硬的結石，需要的雷射能量就越高，並不是1台機器適用所有腎結石病況，患者必須了解病情後，徹底與醫師確認醫療院所設備，評估是否適合自己的病情，再決定採取何種手術。施做軟式輸尿管鏡碎石術時，必須一直灌水，如果時間太久，會增加感染風險，因此手術時間需要注意。林承家解釋，假如結石比較大或是量很多，低能量雷射恐怕很難1次清除完結石，這種情況下選擇高能量雷射儀器，能爭取在較短時間內處理完結石，不讓手術時間拉長，以減低負面傷害及相關風險。

或許有人認為，清除腎結石是小手術，事實上腎結石手術非常考驗醫師經驗。林承家分析，以輸尿管鏡碎石術為例，內視鏡必須從尿道進入，在膀胱轉向移到輸尿管，最深有可能抵達腎臟，操作必須非常小心，手術時間需要控制或是分次施作手術對病患為佳，執行手術醫生經驗尤其重要。

林承家強調，任何手術都有風險，能夠預防減少發生機率最好，要降低腎結石或尿路結石發生機會，首先要訣就是適量喝水，如果尿液量少濃度又高，自然患病機會就高，高尿酸體質也要注意，飲食一定要控制，尿酸鹽也是腎結石其中一項因素，如果曾經有相關病史，就必須時常小心注意。



50歲陳先生患有高血壓和痛風，事業有成的他，無奈長期應酬頻繁，沒有定期追蹤，僅痛風發作時服用止痛藥，直到近期痛風頻繁，被告知腎功能退化，恐走上洗腎一途，陳先生才配合醫囑治療，調整飲食習慣，所幸各項指數已控制良好，腎功能也無繼續惡化跡象。

亞洲大學附屬醫院腎臟科主治醫師李其育表示，陳先生患有高血壓和痛風，雖然近年來有做年度健康檢查，知道自身血液尿酸偏高（9-10mg/dl）合併腎功能下降，但因從商應酬繁忙，鮮少定期至就醫追蹤。

定期回診檢查 酒類高鹽食物應忌口

此外，陳先生每逢與朋友聚餐，都會喝得酣暢淋漓，米酒配辣炒土豆小魚乾更是常備點心，長期下來，啤酒肚讓他成為「富爸爸」，他也因尿酸高合併痛風症狀，三不五時便至藥局購買止痛藥緩解症狀；近期他因痛風發作頻繁，就醫經醫師詳細詢問病史、抽血檢查，赫然發現他腎功能大幅衰竭（腎絲球過濾率eGFR 59 ml/min/1.73 m²），若持續惡化，恐怕短期內就會步上洗腎之路。

李其育醫師提出警告，就陳先生而言，造成腎衰竭的危險因子包括未控制好高血壓、肥胖、高血脂、高尿酸併痛風、頻繁使用止痛藥、喝酒、喜好高鹽、高磷食物等，若不改善生活習慣與飲食，並定期門診抽血檢查和治療，日後腎功能恐會持續惡化衰竭，有極高機率需要洗腎。

陳先生從此努力配合醫師建議與治療，也不再隨便服用止痛藥，後續每三個月回門診追蹤，發現血壓、血脂、尿酸皆控制良好，痛風發作次數明顯減少，腎功能也不再惡化。

李其育醫師強調，現代人生活忙碌、有繁多交際應酬，常會忽略身心健康，導致肥胖人口持續增加，出現許多「小腹婆」、「富爸爸」等腎臟病潛在患者，尤其中廣型肥胖的患者，罹患慢性腎臟病比例也相對較高，推測應是內臟脂肪分泌的發炎因子增加，造成發炎、體內自由基與氧化壓力增加、異常的腎激素系統分泌造成高血壓腎病變。

慢性腎臟病患者飲食 應掌握一青二白

患者除了要控制高尿酸的問題，飲食方面，必須先戒酒，並減少紅肉、內臟、海鮮類食物的攝取，例如餐敘免不了的下酒菜小魚乾，其內臟亦含大量膽固醇，故慢性腎臟病患者除了應好好檢視日常飲食，也要避免使用不必要的止痛藥，才能預防腎功能惡化。

李其育醫師提醒，慢性腎臟病患者的飲食應把握「一青二白」，一青即多吃青菜，二白是指控制澱粉類和蛋白質攝取，並減鹽、控磷，才能活出「腎利人生」。

慢性腎臟病步入末期，一定要「洗腰子」嗎？醫師表示，並非所有的末期腎臟病患者皆需洗腎，若懂得穩定控制血糖和血壓、低蛋白飲食適度搭配酮酸胺基酸、規律運動等護腎之道，約20%末期腎友可維持3年腎功能不惡化，延緩洗腎日子的到來！

天天外食+零食飲料 工地主管糖尿病併發末期腎臟病

亞東紀念醫院腎臟內科醫師邱彥霖收治一名60歲男性工地主管，因工作關係，三餐經常外食，且每天工作之餘，就會與同事一起吃鹹酥雞等零食點心和飲料，導致長期糖尿病控制不佳，在一次回診檢查發現蛋白尿和血中肌肝酸數值嚴重異常，確診併發慢性腎臟病第五期，若不積極治療和改變生活習慣，2年內洗腎的機率高達9成。

幸好，這名患者乖乖聽從醫師和營養師的衛教和叮囑，飲食戒掉高油、高糖和高熱量，三餐和點心改吃太太費心準備的低蛋白餐點，並且搭配酮酸胺基酸治療，迄今持續2年多，不僅腎功能未見惡化，成功延緩洗腎，身材和體能也維持良好，一點兒都沒變得瘦弱。

延緩洗腎有秘訣，管好血糖最重要！

邱彥霖醫師曾參與一份台大研究，持續追蹤慢性腎臟病患者長達3年，結果發現1-3期患者的洗腎率不到5%，但隨著病程發展，患者面臨洗腎的風險也越來越高，第4期病友3年內洗腎率約3成，第5期更高達6成5左右。特別的是，同一研究也發現第5期慢性腎臟患者中，約20%病友的腎功能可維持3年不惡化。當中有什麼護腎秘訣呢？邱彥霖醫師認為患者想要延緩洗腎，最重要關鍵是「決心」。如果合併有糖尿病、高血壓或自體免疫性疾病等者，一定要先做好血糖、血壓和免疫控制，以免加速腎功能惡化。尤其是糖尿病對腎臟健康的威脅相對較大，需特別留意。統計發現，洗腎患者中，合併糖尿病的比例高達45%至50%，為誘發傷腎病症的榜首！邱彥霖醫師認為患者想要延緩洗腎，最重要關鍵是「決心」。如果合併有糖尿病、高血壓或自體免疫性疾病等者，一定要先做好血糖、血壓和免疫控制，以免加速腎功能惡化。

低蛋白飲食搭配酮酸胺基酸，洗腎再等等！

除了控制其他合併症之外，低蛋白飲食和酮酸胺基酸也都是延緩洗腎的好幫手！國內一份運用健保資料庫所做的研究，發現使用低蛋白飲食的慢性腎臟病患者，再搭配酮酸胺基酸可降低約5成洗腎風險。低蛋白飲食經身體代謝產生的含氮廢物較少，腎臟的負擔自然也較低。酮酸胺基酸則是一種特殊胺基酸，不僅不會增加腎臟負擔，還具備轉換作用，可以將身體裡的含氮廢物轉換為營養素，達到保護腎臟，進而降低導致尿毒症和洗腎風險的作用。除此之外，良好的生活和用藥習慣也很重要！邱彥霖醫師提醒腎臟病友，避免長期使用不必要的藥物，因為部分止痛藥和消炎藥有傷腎的風險，並且養成健康飲食、規律作息和適度運動的習慣，都有助保護腎臟健康，延緩洗腎。

元氣網 2020-02-27 魏士傑醫師

對於許多**慢性病患者**來說，彷彿就像走在一條看不到盡頭的單行道。我了解這樣長期用藥，不管是對患者本身或家屬來說都是容易感到灰心的。或許初期還會積極**吃藥**治療，但當時間一拉長，就會開始出現「不想一輩子吃藥」、「反正吃不吃藥都好不了」、甚至是「吃太多藥搞不好還要**洗腎**」的想法。

我常常笑說，治療慢性病患者最難的地方是「說服」，由於目前很多老一輩的人心中還會有「長期吃藥會洗腎」的想法，所以每次聽到需要長期吃藥，都會馬上搖頭拒絕，深怕自己吃藥吃久了無法停止，甚至需要洗腎，但事實是如此嗎？今天就先來簡單和大家分享吃藥到底會不會洗腎、以及該如何正確吃藥！

【長期吃藥會洗腎嗎？】

當任何藥物吃下肚，都是靠肝臟或腎臟來代謝掉。基本上只有藥物濫用才會導致洗腎，像一般慢性病的治療，醫師都是根據每位患者的情況給予合適的藥物治療，只要按藥囑服用，不要自己額外亂吃，就不必擔心會導致洗腎。

但如果今天因為不想吃藥，導致糖尿病、**高血壓**沒有控制好，反而更傷腎！簡單來說，當高血壓惡化，會導致動脈硬化、血液循環變差，導致腎功能惡化。

而長期血糖過高，可能會導致腎絲球病變，嚴重者就可能要洗腎。

所以想要遠離洗腎，就要先吃藥控制好慢性病，同時日常中也要留意以下幾點：

1. 不要自行到坊間購買來路不明的藥品服用
2. 勿過度濫用**止痛藥**
3. 多運動並控制體重
4. 飲食上以原型食物為主，烹調方式盡量少油、少糖少鹽，少吃加工食品。

治療慢性病的路雖然漫長，但只要和醫師好好配合，定時服藥並改善日常生活習慣，就可以找回更好的生活品質！

「水腫」並不一定代表腎臟出問題，有時候早上起床，也可能會覺得臉有點「水腫」，那是因為隔了一個晚上，還是會有一些廢物堆積在身體中，只要開始活動就可以代謝掉。但如果連腳都開始水腫，表示身體的循環代謝真的很差，可能暗示著5種身體的問題。

水腫可能代表的 5 種身體問題！

一、嚴重腎臟病

在出現水腫的時候，最容易想到的就是腎臟疾病。因為腎臟負責進行廢物的代謝、營養的回收，包含蛋白質的回收，或是水分跟鹽分的代謝。

但當腎臟出問題，導致無法回收尿中的蛋白質，而出現「蛋白尿」，不但增加腎臟在排泄的負擔，血液中也因為缺少蛋白質，讓血液濃度下降，水分就無法回到血管中，會堆積在血管以外的組織，形成水腫。而如果腎臟的功能衰退的非常嚴重，接下來就會導致水分、鹽分無法排除，堆積水腫的狀況就會更嚴重。

二、心臟衰竭

台大醫院雲林分院副院長、也是心臟科醫師的黃瑞仁說，心臟衰竭會讓心臟沒辦法容納血液，多餘的水分會堆積在肺部、造成肺積水，接著會影響全身的血液循環，特別是睡覺的時候更容易堆積，嚴重一點必須要「坐著才能呼吸、才能睡覺」，甚至體重一下子增加10、15公斤，腳腫得像2倍大的大有人在。

而心臟衰竭又稱「心臟的癌症」，就是心臟「老化壞死」，可能是因為年紀很大而造成的老化，但也有可能是因為心臟疾病引起，比如心肌梗塞之後引發的心臟衰竭，或是高血壓、心律不整等疾病引起的，不過都是代表心臟失去原本的功能，可能隨時都會心肺衰竭死亡。

三、肝硬化

其實跟腎功能失調、心臟衰竭很相似，都是血液流不進去造成的，只是肝硬化是肝臟表面很硬、導致要流進肝臟的血液流不進去，加上肝臟製造的血清白蛋白太少、血液濃度太低，多餘的水分就會滲透到腹腔內形成腹水，慢慢堆積到肚子、下肢，形成水腫。

四、其他疾病

像是血液循環不好的靜脈曲張、下肢靜脈栓塞，甚至是中風後的下肢，都可能因為代謝變差而形成腳水腫。

五、不明原因或體質性的水腫

這部分找不出原因，可能跟荷爾蒙有關、因為女性居多，不過這種比較特別的是白天都會好好的，只有在晚上才會下肢腫脹，甚至連穿鞋都困難。

發現自己水腫該怎麼辦？

雖然水腫時，大家最擔心是心臟、腎臟的問題，但通常是靜脈曲張導致的。不過最危險的疾病先排除，才有時間可以慢慢治療比較不嚴重的疾病。

建議在發現自己常常莫名其妙水腫的時候，先去驗尿、驗血，確認自己的肝腎功能狀況，再去做心臟超音波、肝臟超音波，確認心肝的健康；如果都還找不出原因，很可能真的是靜脈曲張，或是其他的血管疾病，可以去看皮膚科，或是血管外科來做最後的確認。

腎臟中風？原來是腎動脈梗塞惹禍！



2020年2月29日 黃慧玫 諮詢專家/亞洲大學附屬醫院腎臟科主治醫師 陳虹志

62歲王先生，長期患有高血壓，偶爾會心悸，某天右下腹部突然劇烈疼痛，趕往急診就醫，經腹部電腦斷層影像檢查，確診為右側腎動脈梗塞(俗稱腎臟中風)，經服用抗凝血藥物住院觀察，待病情穩定後，轉介至心臟科安排心律不整電燒，所幸及時搶救，腎臟功能未受損，門診追蹤恢復狀況也十分良好。

亞洲大學附屬醫院腎臟科主治醫師陳虹志表示，該患者到院後，詢問過往病史，發現有陣發性心悸；調閱心電圖，確診有陣發性心房撲動，懷疑血栓是因為心律不整造成；血栓形成後，再經由主動脈、腹主動脈，打到右側腎動脈的分支後釀禍。幸好，因腎動脈阻塞處為分支處，影響右腎整體血流不大，不需緊急進行心導管打通。

經評估後，決定先透過抗凝血劑治療，直到病情與腎功能穩定後，在轉介到心臟科進行心律不整電燒，預防血栓再度形成，避免腎臟二度中風，或其他器官中風(如腦中風)等情形。他說，如果沒有及時治療或預防再發生，往往會造成慢性腎臟病，長期下來，恐造成末期腎病，提高洗腎機率。

陳虹志指出，腎動脈梗塞發生率約1至2%，好發於年長、長期患有高血壓或心血管疾病、心律不整與糖尿病族群，在臨床上不易診斷。患者會出現持續性腰痛或下背痛、血壓突然飆高等症狀，但多數患者都不自覺。

他解釋，因為腹部內臟較多，造成右側腹痛原因十分多元，包括膽囊炎、急性腎臟炎、大腸憩室炎、胰臟炎或胃十二指腸潰瘍等，發生腎動脈梗塞機率較低，且往往需要透過血管攝影或電腦斷層才能確診，故很難在第一時間內診斷與治療。他提醒，若腎臟超音波影像出現邊緣不規則或缺損情形，腎功能惡化速度較快，反覆腰痛(並排除一般細菌感染)，又有高齡、心血管疾病、心律不整等危險因子時，建議就醫經由醫師評估、治療與預防。

武漢肺炎病毒在中國大陸感染人數不斷增加，各國不敢輕忽，全力加強防範。醫師提醒要改善個人衛生習慣，透析患者每天可攝取堅果，攝取當中的優質脂肪酸，但份量應控制在20克內。同時，一定要保持良好的運動習慣增強抵抗力。

針對武漢肺炎病毒，桃園市德仁醫院血液透析中心、教育部部定講師林瑞祥醫師提醒民眾，不要減重，以免降低抵抗力之外，林瑞祥醫師再提醒洗腎患者，要確保適量蛋白的攝入，特別是優質蛋白質非常重要，除了增加抵抗力避免感染，更可以滿足人體建造修補組織之需。

另外，林瑞祥醫師建議透析患者每天定量攝取堅果，主要是堅果中含有優質脂肪酸，能夠減低血脂，對心血管有益，但是因含有豐富的磷，所以攝取要適量，特別是透析患者，每天攝取應控制在「20克」。民眾如果屬晚期慢性腎臟病患者與透析腎友，林瑞祥醫師提醒飲水切記不可過量，因為水分過多會造成血壓上升，甚至引起心臟擴大或急性肺水腫，導致呼吸困難等，應斟酌殘餘腎功能與自身小便狀況進行調整。

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