

近期相關之醫療資訊 131



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4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。

糖尿病併發症超多！要避免併發症，3大篩檢一定要做



2020年3月7日 盧映慈



糖尿病是「慢」性病，病程可以持續10~20年，甚至跟著一輩子，而最可怕的隱形殺手則是「併發症」，因為糖尿病初期多數沒有症狀，導致病一步一步「擴」及全身。

根據糖尿病衛教學會統計，台灣糖尿病患者有3種特別容易發生的「併發症」，都會造成生活的失能、甚至死亡，如果可以在知道自己有糖尿病的時候，就對這3種疾病特別注意、定期篩檢，就可以避免這些併發症的發生，影響了自己的生活。

常見的糖尿病併發症

心臟病：50%的糖尿病患者會得到心血管相關的疾病，如心肌梗塞。腎臟病變：40%的糖尿病患者會得到腎臟相關的疾病，如洗腎（透析）。視網膜病變：30%的糖尿病患者會得到視網膜相關的疾病，如視網膜剝離、失明。

面對糖尿病併發症，該怎麼做篩檢？

心臟病：一年檢查一次因為高血糖會讓血管發炎，所以心血管疾病是糖尿病患者最容易有的併發症，其中一發作可能就死亡的心臟疾病，如心肌梗塞也是其中之一。

建議要做的檢查血液生化檢查（抽血檢查）。動脈硬化檢查：使用動脈硬化檢查儀，大約5分鐘的時間就能測出動脈硬化的指數、風險；費用大約需要1500~3000元不等；但特殊疾病可以詢問醫師是否能申請健保給付。周邊血管疾病檢查：可以使用周邊血管功能檢查儀，也是大約5分鐘的時間就能測出動脈硬化的指數、風險；費用大約需要1500~3000元不等；但特殊疾病可以詢問醫師是否能申請健保給付。由於檢查需要用到比較多儀器，可能需要花半天左右的時間，建議在糖尿病回診的時候，可以直接跟主治醫師約下次檢查的時間，在使用儀器檢查的時候就比較不需要排隊；通常一星期後就可以回來看報告。

腎臟病變：半年~一年檢查一次

腎臟病則是另一個糖尿病患常有的併發症，大約有50%的腎臟病患者，是因為糖尿病才罹患腎臟病的；而且通常進展很快就會走到「透析」（洗腎）的階段，所以特別需要注意腎臟的健康。

建議要做的檢查血液生化檢查（抽血檢查）：主要是驗血清肌酸酐，推估腎絲球過濾率，進而了解腎功能。尿液生化檢查（驗尿）：主要會驗尿蛋白，檢查是否有蛋白尿的問題，推估腎臟的疾病。由於腎臟病變跟心血管疾病風險都需要抽血，建議可以安排在同一天檢查，而通常也是一星期後也可以回來看報告，如果有需要進一步檢查，也可以配合心血管疾病一起做。

視網膜病變：一年檢查一次視網膜病變是大部分糖尿病患都會害怕的疾病，因為「失明」這個衝擊，是直接影響到日常生活，連一般的吃飯、起床、盥洗都可能沒辦法自己獨力完成；而視網膜病變又是很容易在早期發生的疾病，至少每一年一定要檢查一次眼睛。

建議要做的檢查一般視力檢查。眼底檢查：使用眼底攝影機查看眼底健康，過程大約需要30分鐘的時間，可以馬上知道結果。

因為眼底檢查需要的時間比較長，又可以馬上知道結果、進行下一次的處理，所以建議可以跟腎臟病、心臟病檢查時間隔開，會有比較充裕的時間完成篩檢。

三高患者不按時吃藥 腎臟損傷導致衰竭難逃洗腎命運

 2020年3月9日 記者 陳木森／台北報導

台灣為洗腎王國，洗腎盛行率全球第一，關鍵在於國人忽略了高血壓、高血糖、高血脂等三高疾病對於腎臟功能的危害。台灣腎臟醫學會理事長黃尚志建議，三高患者務必規律用藥，低鹽、低糖飲食控制，以及嚴格監控血壓、血糖。

健保大數據資料顯示，國內洗腎病人在透析前1年罹患疾病，前3名就是高血壓、高血脂、高血糖等慢性三高疾病，而糖尿病位居第1，47%洗腎患者罹患糖尿病。

國健署106年國民健康訪問調查（NHIS）結果顯示，7成以上民眾了解預防三高，必須注意及控制飲食和養成運動習慣，但大部分民眾卻忽略了體重、菸酒及定期健康檢查的重要性，僅有兩成民眾知道應該避免腰部肥胖。

黃尚志說，**肥胖及吸菸、飲酒為都是造成三高慢性病最主要的原因**，根據門診觀察以及相關研究數據，在在顯示國人對於慢性病防治的知識仍須加強，應該規律用藥。

黃尚志解釋，腎臟由許多腎絲球與腎元組成，含有豐富的微血管，三高患者如果自行停止慢性病用藥，容易導致血管受損，降低腎臟排泄廢物的功能，導致腎功能嚴重下降，甚至必須洗腎治療。

國民健康署署長王英偉說，「按時服藥控制三高，為最有效的預防腎臟病的方法」，在疫情期間更應落實健康生活，並依醫囑按時服藥，才能輕鬆的穩操「腎」券。王英偉表示，今年3月12日的世界腎臟日主題為「全民參與——從預防保健到疾病控制與管理」，想要遠離洗腎風險，就應該重視三高的預防與控制。

王英偉強調，只要預防三高，就能減輕腎臟負擔，避免腎臟疾病，建議從體重控制開始，力行健康生活型態，包括規律運動、健康飲食及定期篩檢做起，這些都是降低腎臟病風險的保護措施。

近來人人聞新冠肺炎色變！臨床案例發現，新冠肺炎病毒不但主要攻擊肺部，重症患者甚至會傷害腎臟，造成急性腎衰竭，疫情期間腎臟病友自我保護，除了戴口罩、勤洗手並規律服用慢性病用藥外，施打流感疫苗與肺炎疫苗，可以減少肺炎鏈球菌感染的風險，避免因急性腎衰竭導致腎功能加速衰退。腎臟病初期往往沒有明顯症狀，許多患者通常是出現臉腫、腳腫才就醫。國際腎臟病學會（ISN）和國際腎臟基金聯合會（IFKF）於2006年倡議將每年3月的第二個星期四設為「世界腎臟病日」，今年3月12日世界腎臟日主題為「全民參與-從預防保健到疾病控制與管理」。

高鹽高糖高油脂 讓洗腎人口日增

花蓮慈濟醫院腎臟內科醫師賴宇軒提醒，民眾出現「泡、水、高、貧、倦」等臨床症狀，分別是小便起泡泡、皮膚水腫、高血壓、貧血及疲倦等，若出現兩項以上症狀，就可能罹患腎臟病，應儘快到院檢查。

臨床統計，約有三分之一糖尿病患者，會併發尿毒症而需要洗腎，約五分之一的高血壓患者最終也會走上這一步。賴宇軒醫師表示，許多民眾常因擔心「吃太多藥會傷腎臟」的錯誤用藥觀念，自行停止服用慢性病藥物，或任意服用未經處方的藥物或不明草藥，反而加速腎臟功能損傷，到醫院就診時，往往已經是重度慢性腎衰竭，甚至是第五期的末期腎臟病變；另外高鹽、高糖、高油脂等不健康的飲食習慣，也是洗腎人口居高不下的因素。

賴宇軒醫師表示，保養腎臟並不難，改變日常飲食就是保護腎臟、遠離洗腎的第一步。護腎原則除了要「五控三避」，就是控制血糖、控制血壓、控制蛋白尿、控血脂肪及控制尿酸外，堅持「三少三多四不一沒有」的原則，就是少糖、少油、少鹽，保持不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂服藥及沒有鮪魚肚的生活原則，加上多運動，腎臟病友還是可以贏得「腎」利人生。

遵照醫囑 勿擅自停用慢性病藥物

據統計，國內洗腎人口超過9萬人，面對疫情期間的自我保護，其實最讓腎臟科醫師憂心的是，平日需要定期出入醫院接受透析治療的腎臟病友，因為看到疫情報導，不敢出門、深怕受到感染，甚至有感冒的腎友不願就診，甚至擅自停用慢性腎臟病用藥，改吃感冒成藥，反而讓自己曝露在更高的危險中。

賴宇軒醫師提醒，日常生活勤洗手，出入醫院、人多的密閉場所，或是有發燒、呼吸道症狀記得戴口罩，可與醫師討論是否接種包含肺炎鏈球菌、流感等相關疫苗，依照醫囑、按時服用腎臟病用藥，減少併發症發生。

八旬婦尿毒、水腫拒洗腎 腹膜透析在家洗「免到院」

健康醫療網／2020年3月17日 記者 陳佳慧／報導

高雄一名八旬老婦，腎功能退化至出現尿毒症、水腫、食慾不振，甚至精神不濟等症狀，卻因為擔心每次血液透析必須靠子女接送，也不願隻身一人在冰冷的醫院洗腎而抗拒治療，導致身體狀況更惡化，令家人擔心不已。所幸，在家人陪同下與高雄長庚紀念醫院腎臟科醫療團隊諮詢與溝通，老婦人終於接受腹膜透析治療，健康也獲得改善，至今已經三個多月，老婦人不需每兩天奔波醫院，家人更能安心照護。

透析不一定要跑醫院 適合自己最重要

高雄長庚紀念醫院腎臟科吳建興主任表示，腎臟除了代謝、排泄的功能，也是人體下達造血指令的重要器官，因此若腎臟功能退化，將對生活造成很大的不便。目前末期腎友的選擇除了移植、緩和照護，透析治療可分為「腹膜透析」與「血液透析」。相較於血液透析，腹膜透析更適合血壓不穩定的腎友，能避免血液透析造成血壓變化而引起的不適。此外，選擇腹膜透析還能夠在家中自行操作，省去每周耗費三日到醫療院所治療的時間；年長者能在有家人的陪伴下治療，年輕腎友也可保有原來的生活與工作型態，在舒適溫馨的家裡展現孝心享天倫。

吳建興主任強調，腎友應與醫師充分討論，找出最適合自己的治療方式，也提醒腎友，若有任何疑問與狀況，也要勇於提出自己的需求，切勿錯過最佳治療的時機與方式。

免等一個月！雲端分享洗腎狀況 最佳化治療更安心

吳建興主任表示，高雄長庚醫院在南臺灣有最大的腹膜與血液透析中心，不僅在推廣透析治療不遺餘力，也與台灣甚至中國、東南亞地區各醫學中心交流，希望能優化更好的衛教方式，協助腎友了解最適合自己的治療方式。近來更引進最新的腹膜透析「雲端醫療管理平台」，相較傳統需等每個月初病患回診時才能跟醫師討論治療情形，現在雲端系統讓醫療端能接收夜間的治療時間與脫水量等數據，待機器自動上傳資料後，醫護團隊即可判讀腎友的狀況，給予更快速、更精準的醫療建議。如此一來，腎友在家也能自行操作無罣礙，減少往返醫院時間耗損與降低交通費用。

新冠肺炎期間出入醫院要小心 勤洗手戴口罩降低感染風險

吳建興主任也呼籲，適逢新冠肺炎(COVID-19)期間，全臺灣無論是政府、院所、全民啟動防疫，但也別過度驚慌。若慢性腎臟病的病友出現類似流感症狀或有旅遊史與接觸史，應該主動告知醫護人員。血液透析的腎友平時出入醫療院所要注意衛生清潔、勤洗手及戴口罩；選擇腹膜透析的腎友也要注意清潔，即便在家治療受到感染的比例較低，但也別掉以輕心。

2020年3月18日 文／林純如

23歲的李同學因為年紀輕，不知道自己患有高血壓，直到腎功能嚴重衰退，引發腎衰竭才發現，可惜挽救不及，必須開始腹膜透析洗腎。

日前他因左眼視網膜剝離轉診至醫院，接受視網膜復位手術治療，但術前檢查發現，其實他的兩眼不僅近視度數都超過900度，且都有黃斑部水腫，右眼雖然沒有視網膜剝離，但視力比左眼更差，只剩0.1，原來長期血壓控制不良，已經造成雙眼高血壓視網膜與視神經病變；若再不嚴格控制血壓，已有失明之虞，不可不慎。

李同學身高185公分，體重約110公斤，看診前，他的血壓量測結果竟高達170/110mmHg，一問之下，才發現李同學因從小身形圓胖，不自知罹患高血壓，等到症狀陸續出現後，竟已引發腎臟病變，需接受腹膜透析治療。只是即便身體各項機能逐漸衰退，李同學仍然十分輕忽，未按時服用降血壓藥。

視網膜剝離 復位手術治療

視網膜剝離屬於眼科急症，若未及時治療，可能導致失明，常見症狀為看東西突然出現浮動的小黑點或閃爍的光點、視力模糊、視野部分喪失、眼前景物有扭曲變形的現象等，此病好發於中老年人、高度近視、外傷、糖尿病患者，李同學因高度近視（大於600度），故罹患視網膜剝離的機率增加為1%。

維持血壓穩定 避眼部病變

高血壓是全身性的疾病，除了常見心臟及腦血管疾病外，也可能使眼睛產生病變。長期的高血壓會使視網膜小動脈管徑日益狹窄，血管壁彈性變差，而高血壓視網膜病變是緩慢的過程，初期症狀並不明顯，唯有在視力下降時，才會有所警覺，但此時病程已進行到一定的程度。

目前視網膜剝離僅能透過手術治療，當視網膜出現裂孔或破洞，尚未進展到剝離前，可接受光凝固術或冷凍治療；當視網膜剝離時，便需透過視網膜復位術、鞏膜扣壓術或玻璃體切除術治療，手術成功率約9成以上，但仍需術後定期檢查。

提醒患有高血壓的民眾，除了定期內科回診外，更應該遵從醫囑，按時服藥，控制血壓，盡量維持血壓穩定，避免過度起伏，才能避免眼部病變的發生。

（作者為亞洲大學附屬醫院眼科醫學中心副主任）

最近好幾個月武漢肺炎讓大家人心惶惶，許多人會說明著提升免疫力可以增強防疫！那免疫力就像身體的一層保護層，當外來的不好物質入侵身體，就會啟動機制來做一個保護。那這時候就會有需多人討論著怎麼讓免疫力好，營養師想要特別讓大家瞭解的是「免疫力恰到好處」才是最正確，並不是越高越好。舉例來說免疫過高會出現過敏性反應、自身免疫病（如類系統性紅斑狼瘡），所以高過低都損害人體的健康。

那營養師今天想要來分享一些營養素對於身體這一層保護層有一定的助益，但大家要注意喔！「並不是吃了這些食物，最近流行的新冠肺炎（武漢肺炎）病毒就可以被殺掉喔！」因為看到很多長輩資訊給的太過於偏頗所以需要特別說明，如果可以殺掉怎麼需要研發疫苗呢？但是他們絕對是健康有幫助的營養素喔！

1.優質蛋白質

身體的免疫細胞總是有需要的材料，最主要就是蛋白質，所以建議可以吃點像是雞蛋、魚肉這些高生理價值的蛋白質喔！

含硫化合物：像是洋蔥、十字花科的蔬菜，舉例花椰菜都有助於增強免疫力，之前也有分享過，十字花科的蔬菜，如花椰菜、高麗菜、芥藍菜等，在藉由切碎時會產生硫代亞硫酸鹽類，可抑制微生物的生長。

2.蒜素

大蒜中的有機硫化物，如大蒜烯，具有抗菌功效，能廣泛的抑制微生物的生長，如細菌、黴菌、病毒等，都有抑制生長的作用。

3.多醣體

菇木耳、蘑菇、海帶、紫菜等菌藻類食物中含有許多的多醣物質，菇類裡的多醣體被證實具調節

4.三萜類

紅藜

5.少精製糖

國外研究報告指出，吃下約100公克的糖，白血球抵抗疾病的能力就減少50%以上。

透過這些方式就可以讓我們的保護層越來越強壯，注意不適只有對抗武漢肺炎期間才需要吃，而是原本就需要囉！

中央社／2020年3月4日 記者 管瑞平／苗栗縣報導

武漢肺炎疫情嚴峻，防疫第一線的醫護人員壓力倍增，苗栗縣一名婦人感念母親生前在頭份市為恭醫院洗腎室受到妥善照護，自製手工蛋糕感謝醫護人員，為當前防疫工作加油打氣。

為恭醫院今天表示，目前正值武漢肺炎防疫期間，醫護人員全力投入防疫非常辛苦，昨天收到頭份市婦人程麗純的感謝信和親手製作的手工蛋糕，令第一線醫護人員備感溫暖、窩心。

程麗純感謝信中指出，母親13年前自高雄移居頭份，不良於行加上心臟、腎臟及「三高」病史，是醫院常客，3年前肺積水插管後更開始高齡洗腎生活。

「洗腎室一群可愛的護理師妹妹及醫師，總是笑臉迎人，幽默又溫柔的提供幫助」。程麗純提到，3年來她陪母親前往洗腎室報到，把母親在家中各種身體不適狀況傳達給護理人員及醫師評估，醫護人員總能傾聽，給予專業建議，直至母親人生最後一段路，也有醫院居家安寧團隊支持，幫助家屬陪伴母親安詳離世。

程麗純說，感念醫院在過去十多年對母親的醫療照護，這段時間以來，醫護人員站在防疫第一線工作更加辛勞，於是起心動念親手製作手工蛋糕與醫護同仁分享，並向醫護人員表達崇高敬意。

為恭醫院洗腎室護理長羅秀香表示，醫病關係和諧是支持護理同仁堅守職場的力量之一，家屬這份心意讓基層護理人員備感溫暖、窩心。

公 告

本會已錄製保健宣導影片放置網站上，歡迎點閱。

網址：www.kidney.org.tw