

◎**節制飲食**：肥胖是慢性發炎的原因之一。體內多餘的游離脂肪酸會刺激並活化脂肪細胞內的「促發炎轉錄因子」NF-κB，引起慢性發炎。每天攝取適當的熱量，不過飲過食，保持正常體重，非常重要。

◎**使用低溫烹調**：低溫烹調可減少食物成分的裂變，水煮、水炒、清蒸是較好的料理方式。

◎**吃原態食物**：多選擇原態（原型）、少加工的食物，以減少攝入添加物，同時也可獲取較多的膳食纖維。

◎**補充抗氧化、抗發炎的食物**：許多食物含有抗氧化的維生素、類黃酮，可抑制引起慢性發炎的NF-κB。除了各種蔬菜水果，一些辛香料，如薑、薑黃素、大蒜、八角、辣椒、羅勒、迷迭香等，也有此效。

◎**選擇含Omega-3的油脂或食物**：葵花油、大豆油、玉米油等一些精製過的油脂，其Omega-6脂肪酸比例偏高，代謝後的花生四烯酸會生成促炎的前列腺素，造成慢性發炎。

而Omega-3脂肪酸代謝後，卻可產生抗炎的前列腺素，並與Omega-6抗衡，阻止Omega-6與酵素結合而產生促炎的前列腺素。因此，多攝取高Omega-3食物能減少慢性發炎。

富含Omega-3的食物有鮭魚、鯖魚、鮪魚、海藻、亞麻籽、亞麻籽油，以及一些堅果類，每天吃1湯匙的堅果，持之以恆，就會有所助益。也可以改用Omega-9含量較高的初榨冷壓橄欖油或苦茶油，來取代精緻油脂。

◎**維生素D助免疫平衡**：人體的維生素D接受器存在於大部分的免疫細胞中，適量的維生素D有助於平衡免疫細胞功能，減少發炎。除了曬曬太陽，平時也可多吃些含有維生素D的食物，如乳製品、肝臟、雞蛋蛋黃等。

健康的生活習慣 養護腎臟除了要有正確的飲食方法，也要留意一些生活習慣：

1. 維持正常體重。
2. 不抽菸。
3. 適量喝水。
4. 規律運動。
5. 避免久坐不動。
6. 維護良好的睡眠品質。
7. 保持愉快的心情，適時釋放壓力，尋找適合自己的紓壓法。
8. 勿長期服用未經醫師處方的藥物或偏方。有些中草藥、止痛劑、抗生素、減肥藥或利尿劑，裡面的成分可能會傷害腎臟，應避免長期服用。

近期相關之醫療資訊 140



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110年9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。

透析腎友注意防疫！出現「這症狀」恐為新冠肺炎初期

2021/08/02 編輯 羅以容 報導

疫情之下，長年固定進出醫院洗腎的腎友應如何做好防疫保護。新冠疫情警戒降至二級，有越來越多人回到醫院就診，但目前各縣市偶有零星感染源不明個案出現，顯示社區仍有隱形傳播鏈的可能性，在此情況下，當有可能接觸到的人群變多，長年固定進出醫院洗腎的腎友，該如何保護自己？

透析腎友罹患新冠肺炎較常出現腸胃道的初期症狀。感染新冠肺炎初期常出現腸胃道症狀。雙和醫院腎臟內科主治醫師林裕峯表示，透析腎友罹患新冠肺炎的初期表現，除呼吸道症狀外，其實較常出現的是腸胃道症狀，因此若有噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等情形，真的務必要多加留意，在接受透析前也應告知醫護人員。透析中避免飲食戴好口罩才能有效抗疫。由於接受透析治療的腎友，抵抗力都較弱，林裕峯也建議，從出門透析治療到治療完成回家，全程務必要正確戴好口罩，同時不要用手摸臉，以免將病毒帶到眼鼻；並且隨時注意手部衛生，勤洗手。與他人保持安全的社交距離，有些人屬無症狀感染者，因此還是要盡量減少與他人接觸及交談。透析中也要避免飲食，對於習慣透析中進食的腎友應該會相對辛苦，但防疫期間，必須全程戴好口罩，如此才能保護自己及他人！台灣腎臟醫學會建議腎臟病人施打新冠肺炎疫苗。（示意圖／shutterstock達志影像）若感染預後效果恐不好，建議腎臟病人施打新冠肺炎疫苗。林裕峯也說，台灣腎臟醫學會日前建議腎臟病人施打新冠肺炎疫苗。據目前研究顯示，對於透析病人，接受一劑疫苗4週後有80%的有效抗體產生率。因腎友普遍高齡且共病症多，若感染新冠肺炎，往往會導致預後效果不好，所以建議腎友們皆施打疫苗。

血型不相容，成功活體腎臟移植！臺中榮總成功率達100%

華人健康網 2021年8月26日 記者 黃曼瑩／台北報導

腎臟衰竭面臨腎臟移植，然而臺灣目前的腎臟移植總量仍然無法有效的成長，臺灣一年大愛腎臟移植的總量約為300-350例，其中，血型不相容也是造成大愛器官移植的困境之一。臺中榮總醫院完成血型不相容活體腎臟移植手術，患者手術後已正常生活超過8年。團隊執行類似病例已超過20例，手術移植成功率目前達到100%！

50歲張女士，本身因為多囊腎病變而造成尿毒症，於民國98年進入透析治療，病人血型為B型，民國102年至本院門診接受腎臟移植評估，其捐贈者為A型捐贈者，經詳盡的術前內外科評估後，住院期間於移植前開始給予日本東京女子醫大所指導的免疫抑制療法，由臺中榮總泌尿外科楊晨光醫師帶領移植團隊進行活體腎臟捐贈及移植手術。

三高者易得腎臟病？營養師教你護腎飲食法

文 / 郭怡君（營養師）

台灣國健署曾在一份三高調查中發現，有高血壓、高血糖、高血脂的民眾，5年內罹患腎臟病的機率分別為非三高者的1.7倍、2.4倍、1.6倍。可以說，三高疾病是造成慢性腎臟病的一大凶手。因此透過正確的飲食方法來控制三高，可以從源頭保護腎臟健康，降低罹患腎臟病的風險。

三大飲食重點 護腎控三高

1.維持血糖穩定：血液中的葡萄糖若無法正常被身體吸收利用，造成血糖過高，就會傷害腎元，引起腎臟病變。所以在飲食方面要注意升糖指數（GI）。

◎**少吃高GI食物**，如白飯、白吐司、巧克力、糖果等精緻澱粉或甜食。

◎**多吃高纖維食物**，如胚芽米飯、五穀飯、全麥土司、堅果巧克力。

吃進高GI食物之後，會使血糖快速升高，刺激胰島素分泌，轉成脂肪儲存。如果血糖經常上上下下不穩定，就容易肥胖，隨之心血管疾病、糖尿病、代謝問題也會接踵而來。

吃低GI食物較能產生飽足感，不會一直刺激胰島素分泌，減少體脂肪合成，不僅可以穩定血糖，也能減少罹患心血管疾病、高血壓、糖尿病的風險。但有一點要注意，並非高GI食物都不能吃，而是要控制吃的份量。也不是吃低GI食物就不會發胖，因為低GI不代表低熱量，發胖與攝入的份量（總熱量）有關。

2.維持心血管系統健康：高血壓、高血脂、高膽固醇血症等心血管疾患，會傷害腎臟中的小血管，受損的血管若不能正常運作，就無法從血中過濾毒素。

保護心血管健康，飲食應注意以下原則：

◎**烹調以少油、少糖、少鹽為原則。**

◎**少吃動物內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵。**

◎**盡量不用回鍋油烹調食物，應使用新鮮衛生的油品。**

◎**適量的水果：**水果富含維生素、礦物質及天然抗氧化物，有助於維護心血管健康。

◎**多吃高膳食纖維的食物：**五穀類（米、大麥、玉米、燕麥、小麥、蕎麥、裸麥、薏仁）、豆類（黃豆、黑豆、紅豆、綠豆）、根莖類（地瓜、馬鈴薯、芋頭）、蔬菜類、莢豆類、海帶、菇類、堅果。黃豆及堅果類還含有不飽和脂肪酸，能促進脂肪及膽固醇的代謝。

◎**有研究發現，黑芝麻、深海魚、菇菌類、木耳、茶、大蒜含有保護心血管的成分，也可適量攝取。**

3.減少感染與發炎：有研究指出，一些腎臟病的案例可能是由感染及發炎引起，而很多慢性發炎又是不當的飲食與生活習慣造成的。留意以下這些飲食習慣，有助於減少慢性發炎。

腎友擔心接種副作用不敢登記第二劑?! 醫師：想安心施打，用「這種」營養增加自體保護力是關鍵！

2021年8月18日

「醫師，我打第一劑之後不舒服了好多天，還能打第二劑嗎？」瑞東診所杜柏村醫師表示，感謝台灣腎臟醫學會(TSN)積極爭取，將洗腎患者注射疫苗的排序提升至第五類；在兩天內完成全台數萬名透析腎友的疫苗施打，以保護年齡偏高、抵抗力弱、合併多重共病的腎友們，更大大減低透析院所之風險。

但第二劑接種時程在即，診間卻有部分洗腎患者與家屬，對於接種後的不適與副作用感到擔憂，也確實有患者因第一劑嚴重不適，對第二劑接種心生恐慌不敢上網登記。杜柏村醫師根據洗腎患者接種第一劑新冠疫苗的經驗發現，有一定比例的洗腎患者會產生不適的症狀，此時若合併營養不良或體力虛弱的狀況，承受不適症狀的能力將大大減低。他進一步解釋，洗腎患者在透析治療過程中會大量流失蛋白質，進而導致病患的虛弱、體力下滑與自體保護力下降，可能間接影響接種後不適的程度。杜柏村醫師呼籲，在第二劑接種的關鍵期，可攝取足量蛋白質維持自身體力與保護力，千萬不要因害怕少數的副作用而逃避施打及獲得保護的機會。

洗腎流失蛋白質，保護力也跟著流失？

醫師：腎友營養狀況不佳 恐增加嚴重副作用發生機會！

腎友因慢性疾病原因，感染風險較一般民眾高！杜醫師指出，透過第二劑施打提升保護力有其必要性。然而杜醫師臨床觀察卻發現，部分腎友因營養狀況不良，在接種後易發生嚴重不適現象。

杜醫師進一步解釋，蛋白質熱量營養不良是長期透析患者最常見的營養問題。每次透析治療，患者會流失6-8公克的蛋白質，也會帶走熱量、維生素、肉酸等多種營養素。杜醫師提醒，富含蛋白質的食物，如肉類、牛奶、雞蛋等，對增強人體保護力很重要。蛋白質攝取不足時，人體的自然保護力機制會下降。國外研究：洗腎患者在透析過程中使用口服營養品，能顯著提升保護力第二劑施打關鍵期，醫師教你這樣吃出保護力與好體力透析可能導致食慾不振影響進食，因此對於洗腎患者來說，滿足飲食限制與均衡補充較為困難，杜醫師建議可搭配透析配方的營養品，方便且快速補足關鍵營養素。醫師解釋，洗腎過程中會減少全身蛋白質的合成、甚至增加分解。而且這樣高分解代謝的狀態甚至持續到洗腎結束後至少兩小時。杜醫師提醒，等待2、3劑關鍵時期，除了A、C、D、E、鋅等提升保護力的營養，腎友可強化蛋白質、牛磺酸、肉酸的攝取，確保身體保護力機制且可增強體力。而在營養品挑選上，可選擇可補充高熱量、高蛋白，且含有牛磺酸、肉酸的產品。市售腎病營養補充品，蛋白質最高可達21.5g，一罐即可補充3顆雞蛋的蛋白質。

血型不相容，成功活體腎臟移植！

手術過程相當順利，出血量少於100CC，移植術後當日小便量多達4000CC；病人也於手術後一週後順利出院返家，而後規則於腎臟科移植門診進行長期的免疫抑制藥物追蹤與控制，直至目前為止，已超過8年，新腎功能亦相當穩定，此案例更為臺大醫院所舉辦的腎臟移植學術研討會上，由腎臟科游棟閔醫師親自分享個案經驗報告，獲得相當熱烈的迴響與共鳴。

腎臟衰竭是國人極普遍的健康問題，對國家醫療政策造成龐大的負擔，歐、美、日等先進國家對於日益龐大的尿毒症患者，政府及醫療單位都非常鼓勵進行腎臟移植來解決這個沉重的醫療負擔。而器官移植除了對病人帶來好處外，更是評估一個國家尖端的醫療水準重要指標。

然而臺灣目前的腎臟移植總量仍然無法有效的成長，臺灣一年大愛腎臟移植的總量約為300-350例，分析我國腎移案例數偏少的原因，最主要的原因為大愛器官來源缺乏，而免疫配對之間的不相容性，血型不相容或人類白血球基因不相符等因素，都使大愛器官移植的發展受限，因此發展出血型不相容的活體腎臟移植，可經由充分的術前評估與治療及術後照顧，爭取透析病人更多的換腎機會。

當前執行血型不相容的腎臟移植最主要的國家為日本，領先全世界各國；在日本，目前血型不相容腎臟移植案例數歷年加總約略9000多例，而這些腎臟移植的長期存活率超過九成以上，如此經驗豐富的日本，其實是相當值得我們借鏡及學習的對象。

東京女子醫科大學附設醫院的腎臟移植中心，在田邊一成及石田英樹教授的帶領下，成為日本首屈一指的腎臟移植醫院。而東京女子醫科大學附設醫院所使用的免疫移植療法，在美國腎臟移植學會也獲得相當大的肯定，多次發表在該專科學會官方的重要期刊上。

臺中榮總團隊完成血型不相容腎臟移植，已超過20例，成功率達到100%

臺中榮總腎臟科游棟閔醫師曾於5年前，接受醫院的指派，至東京女子醫大腎臟移植中心學習此免疫抑制療法的臨床應用與研究，更於民國108年邀請指導教授石田英樹教授蒞臨本院演講指導，反應非常熱烈；而目前游醫師於臺中榮總與團隊完成的血型不相容腎臟移植案例已超過20例，手術移植成功率目前達到100%，而長期存活率超過5年以上者達9成以上，而本院存活率最久的血型不相容腎臟移植案例，已超過8年以上。

臺中榮總在及許多內外科前輩筆路藍縷的辛苦耕耘之下，已經為活體腎臟移植奠定良好的基礎，本著視病猶親，愛心當責的信念，也日漸發展出高難度、高存活率的活體腎臟移植，經由移植相關部科緊密的配合，替更多透析甚至尚未進入透析的病患爭取未來更優良的生活品質與美好的健康功能，期望能造福更多需要腎臟移植的病患，建立優質的腎臟移植品質。

該洗腎卻沒出現？護理師機警搶救中風婦

優活健康資訊網／2021.08.03 記者 黃玟安

年近60歲的林太太患有高血壓、心臟病、腎臟病，長期洗腎14年是洗腎中心的老朋友，從來不曾無故遲到，這天洗腎時間到了，卻異常地沒有準時出現，洗腎中心護理師致電數通皆未聯繫上，擔心有異常情況發生，立即通知林太太的女兒返家查看，林小姐趕到家看見媽媽無力癱坐在椅子上、表情僵硬、無法言語，緊急送醫確診腦中風，所幸即早發現，經治療一個月後已恢復正常生活、行走自如。林小姐感動的說：「謝謝護理師的機警，讓媽媽沒有錯失早期發現、早期治療的時機。」

洗腎者飲食應採低鹽、低油、低糖

衛福部臺北醫院洗腎中心護理長莊明月表示，當天跟往常一樣，護理師陳宥臻致電追蹤病友健康狀況，並提供心理支持關懷與提醒衛教指導，但致電林太太時卻一直無法接通，陳護理師非常緊張與擔心、持續聯繫，對於那天恰巧搶救到中風的洗腎患者，感到真的很幸運，也慶幸一切都還來的及，洗腎中心會持續落實中心理念「照顧一個人，守護一家人」，秉持著愛心、關心服務病友。

根據健保署統計，2019年全台洗腎人數高達9.2萬人，洗腎中心主任陳殷正表示，腦血管疾病是透析病人最重要的死亡原因之一，腦出血是最重要的發生形式。患者長期高血壓造成血管硬化，血管壁產生許多動脈瘤及經常性使用抗凝劑是造成出血的主因，腦血管疾病發率生約佔15%左右，因此洗腎患者與家屬要更注意洗腎者的健康飲食採低鹽、低油、低糖為原則，控制高血脂、膽固醇及高血壓，並呼籲家人應經常關懷探視家中長者、洗腎家人，避免發生憾事。

糖友防疫間未規則服藥致腎功能加速惡化 醫：勿輕忽風險

優活健康資訊網／2021.08.24 優活健康網新聞部

一名55歲患有糖尿病伴有腎病變的中年男性，由於疫情期間不敢回診所抽血開藥，將近2個半月沒有服用三高藥物，除此之外因為腰部拉傷，也是自行到藥局購買止痛藥；近日微解封下回診抽血追蹤，發現血糖、血壓、血脂都變高了，微量尿蛋白也變成巨量尿蛋白了，在診所持續追蹤、幫助患者調整藥物穩定控制三高後，尿蛋白的情況才開始降低。

腎、心、眼、足，併發症及時檢查不可少

在新冠肺炎嚴峻的居家防疫期間，指揮中心呼籲盡量不要外出與前往醫療院所，因此慢性病患看診模式也有了變化，部分患者會採取視訊看診或電話問診，部分患者甚至不回診了。台灣基層糖尿病協會秘書長陳敏玲醫師表示，糖友多少都會因為身體不適而可能需要服用止痛藥，但建議能到基層

診所讓醫護人員了解相關病史，開立避免影響腎功能的藥物，才能落實疾病治療的全面考量，避免腎臟病或其他併發症發生。

目前台灣糖尿病人口突破230萬，以台灣九成以上的糖尿病患者第2型來說，因為沒有明顯症狀，所以很容易疏忽監控。事實上當血糖高，免疫力就會跟著下降，對於疾病抵禦能力也變低，疫情期間更是要特別注意。

陳敏玲醫師特別提醒糖友除了要注意血糖控制，還要注意三高控制避免造成腎臟、心臟相關併發症，像糖友的血糖一旦飆高，影響到血管內壁受損，可能會導致腎、心功能降低。隨著微解封的日常到來，因為疫情延期回診的糖友，陳敏玲醫師建議近期可以恢復常態性回診持續監控病情，除了每三個月要追蹤糖化血色素，做好血糖控制外，也要糖友注意每年都需要做腎功能、視網膜病變與足部等併發症檢查，以及早發現大小血管病變，及時治療，延緩惡化。

及早認識糖尿病風險因子 增強自我照護力

糖尿病患約有4成是慢性腎病患者，保護腎臟尤其重要。台灣基層糖尿病協會2020年執行的「及時篩、腎心安」2.0計畫，便是希望藉由提升基層醫療人員的糖尿病照護專業能力，讓第2型糖友更了解腎臟與心臟的風險因子，達到延緩腎心併發症目的。

陳敏玲醫師強調，尿蛋白是腎功能評估的重要指標，糖尿病患者的病識感普遍不足，有時看診問病患或家人尿蛋白狀況都不太理解。經去年「及時篩、腎心安」2.0計畫調查發現，尿蛋白是病患認知落差最高的，44.2%的患者都無法正確認知自己已經出現尿蛋白，可見透過基層醫護人員落實衛教是相當重要的一環。

也因此今年進一步在「及時篩、腎心安」3.0計畫中，更加強糖尿病患伴隨有腎心風險因子的衛教知識，透過基層糖尿病團隊照護糖友，落實照護模式的在地化，相信也能讓糖友有最佳的醫療與生活照護品質。此外，為了方便讓更多民眾取得衛教資訊，台灣基層糖尿病協會也特別架設「糖尿病保腎護心卓越機構-快找你的控糖好厝邊」線上衛教網站 (<https://actonmrf.com/>)，除了能快速了解更多糖尿病相關風險預防知識，若有相關醫療需求，民眾也可於網站查詢最鄰近的診所諮詢。

前陣子的防疫生活讓一些慢性病患無法規律回診而變得有些焦慮，陳敏玲醫師建議，平日除了規律服藥、多監測血糖外，運動也是控制血糖的因子之一，建議在防疫原則下，可以適當外出走走運動，心情不要太緊繃，讓疾病控制落實於日常，才是長久之道。