

近期相關之醫療資訊142



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111年01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。



記者嚴云岑／台北報導

中央健康保險署於110年12月9日「全民健康保險醫療服務給付項目及支付標準共同擬訂會議」，討論通過新增「糖尿病及初期慢性腎臟病照護整合方案」，鼓勵院所組成跨疾病之整合性照護團隊，更有效地應用資源與人力，透過衛教及追蹤提高病人參與疾病管理的意願，預期將有22.8萬名共病病人受惠。

隨著人口老化及生活型態改變，台灣糖尿病病人數逐年增加，根據統計，109年因糖尿病就醫人數高達242萬人。糖尿病是造成洗腎的重要原因之一，病人血糖控制不佳可能導致腎臟功能衰退，嚴重者甚至會因腎臟功能喪失而須長期洗腎。

健保署自90年起陸續推動糖尿病及初期慢性腎臟病論質計酬方案，透過強化疾病之追蹤照護，避免病人病情惡化，但糖尿病及初期慢性腎臟病之共病病人可能由不同院所分別收案及照護，為解決現行醫療服務片段等連續性不足之問題，健保署經過多次與相關學會、協會及專家討論，研訂「糖尿病及初期慢性腎臟病照護整合方案」。

「糖尿病及初期慢性腎臟病照護整合方案」除整併原有的糖尿病及初期慢性腎臟病方案外，更針對糖尿病與初期慢性腎臟病共病病人新增共同管理支付項目及獎勵措施（共管措施），考量共病病人具多項共同風險因子，照護複雜度高，故其管理照護費由原單一方案之200點調升為400點，品質獎勵金由原單一方案之400點至1,000點不等調升為1,000點，期望透過提高獎勵誘因以鼓勵院所組成跨疾病的照護團隊，使共病病人可以於同次就醫獲得糖尿病及初期慢性腎臟病的檢查、衛教等醫療服務。

此外，為了鼓勵院所主動追蹤病情相對嚴重或難治之個案，本次方案也新增了HbA1c、LDL及UACR檢驗檢查結果「進步率」獎勵指標，當病人的檢驗值較前一年進步達一定比率者，仍有機會獲得獎勵。以109年申報資料推估，共管措施之推動預期將有22.8萬之共病病人受惠，推估增加支出約1.17億點。

健保署李伯璋署長表示，照護服務的整合，將有助於改善醫療照護的品質及效率，本方案的推動，除可讓糖尿病及初期慢性腎臟病共病病人同時接受最適切的專科團隊照護，避免病情惡化至腎臟病變階段。對健保來說，也能因病情早期控制和介入，降低可能可避免的醫療費用支出，達到醫療院所、病人及健保三贏的目標。健保署將持續努力，積極與醫界團體、專家溝通及合作，並持續檢討各項照護方案，朝向全人照護、提升照護品質邁進。



NOW健康 2021年12月25日 王詩茜／台中報導

台中63歲翁先生因糖尿病引發腎病變，5年前開始洗腎，但過程中因體內血紅素不足，經常感到精神不濟，且每次洗腎都要注射大量紅血球生成素預防貧血，經改用新型血液透析過濾器後，不僅可強化過濾中、大分子毒素，半年後也減少紅血球生成素施打量，精神及活動度變佳，大幅改善生活品質。

亞洲大學附屬醫院副院長暨腎臟科主任周哲毅表示，患者自從因洗腎後，陸續出現精神不佳、皮膚搔癢、神經病變、關節痠痛等症狀，原因在於傳統血液透析是利用擴散作用清除小分子毒素，如尿素氮和肌酸酐，能改善噁心嘔吐、昏迷等尿毒症狀，但卻無法有效清除中分子或大分子毒素，使得許多洗腎患者會出現如翁先生的症狀，進而影響生活品質。

周哲毅指出，受限傳統「人工腎臟」（血液透析過濾器）的設計，即便增加透析時間和次數，也無法有效清除體內中大分子毒素及上述慢性不適症狀，新型過濾器則能將中大分子毒素透過透析膜清除，保留人體所需的蛋白質，讓過濾過程更接近原本的腎臟功能，改善營養狀況、減少對藥物的依賴。

周哲毅也說明，傳統與新型人工腎臟原理都是採用透析藥水進行擴散清除，但後者會灌入乾淨的補充液，藉由大量脫水產生的對流作用，移除中大分子，包括造成體內慢性發炎的各種細胞激素、抑制紅血球生成素效用的物質或者營養不良的代謝廢物等，藉此降低體內潛在的發炎反應，並對心血管內皮細胞產生保護作用。

不過周哲毅也強調，無論是傳統或新型過濾器，目的都是希望能延長殘餘腎功能，將體內毒素盡可能排出不要殘留，尤其前者對於小分子毒素過濾效果佳，後者則能強化過濾中大分子毒素，因此醫師會根據患者的狀態及症狀採取不同的工具，以達到最佳治療效果。

因此周哲毅提醒，洗腎患者除了定時接受透析外，日常生活也應控制鹽分與水分的攝取，並適度運動、控制飲食、按時服藥、維持血壓穩定，才能減少尿毒素累積，若出現皮膚搔癢、不寧腿、對藥物依賴過重、營養狀況不佳等狀況時，可與醫師討論調整透析模式，以提升生活品質。

健康醫療網 2021/12/28 記者賴欣平報導

每到冬天氣溫下降，不少人會出現頻繁跑廁所的現象，在家裡還好，如果剛好在工作或會議中卻尿意頻頻，難免會造成一些困擾。實際詢問上班族「冬季頻尿」帶來的負面影響，除了「工作思緒容易被中斷」之外，最尷尬的是，每當主管、同事主動關切，一句「你還好嗎？吃壞肚子了嗎？」都不知該如何回答…究竟冬季頻尿是天氣影響還是泌尿道真的出問題，泌尿科醫師教你這幾招簡單判斷。

氣溫驟降易頻尿 靠排尿日記紀錄身體狀況 第一點必須要知道，就是「天冷真的會利尿」，又稱冷利尿（Cold diuresis）現象，中山醫學大學附設醫院泌尿科主治醫師楊旻鑫表示其因可分為二：（一）氣溫低會使肢端血管收縮，導致血多回流至軀幹，也代表流經腎臟血液量增加，使腎臟過濾尿的過程加快。同時，靜脈回流量提升也會促進心臟分泌心房排鈉鈦，又稱「利尿素」，減少腎臟對於鈉離子與水分的再吸收作用，進而加速人體排尿；（二）人體自律神經遇冷活化，使膀胱逼尿肌收縮，導致膀胱較無法儲存尿液。楊旻鑫醫師指出，臨床上一日排尿次數逾八次即可說有頻尿現象，但仍需綜觀個人每日飲水量及排尿量而定，因此對於有頻尿現象的民眾而言，簡單紀錄包含飲水量與排尿量之排尿日記，當出現問題需就醫時，能更有助於醫師掌握病人身體狀況。

出現「這三種」情形 儘速就醫檢查 究竟冬季頻尿正不正常？除了注意排尿次數之外，楊旻鑫醫師提醒，若出現「急尿」，即一有尿意就憋不住；或排尿時有疼痛感，甚至「血尿」情形，就需儘速至醫療院所安排進一步檢查。可能引發頻尿的疾病很多，以女性而言，最常見即為泌尿道感染、膀胱過動症；男性則多為攝護腺肥大或攝護腺發炎，除尿意頻繁之外也常合併解尿困難，如尿不出來、尿不乾淨等；而孩童、青少年出現頻尿現象，家長就得多留意，有可能是心理壓力造成。

憋久了會生病 陷入尿意更頻繁的惡性循環 頻尿還好解決，但不少人一旦開始專注於工作，尤其是辦公室族群，常因想等工作告一段落再起身，或擔心他人眼光而刻意憋尿，其實都會對泌尿道造成累積性損傷。楊旻鑫醫師說明，長期憋尿可能使膀胱肌肉無法放鬆，進而導致解尿困難，也有機率演變成慢性膀胱疼痛症候群，又稱「間質性膀胱炎」，患者膀胱過度敏感，只要一產生尿就容易感到不適甚至下腹疼痛，且尿意時常來的又急又快，嚴重影響生活。

養成正確習慣 「喝對時間」也能減少頻尿 排尿要順暢，養成正確飲水習慣也很重要，楊旻鑫醫師表示，正常人每日建議飲水量為自身體重（kg）乘以30 c.c. - 50c.c.，但心腎功能不

佳的患者即不適用此試算方式，應諮詢主治醫師。針對冬季頻尿族群，楊旻鑫醫師也提供以下幾點注意事項：

- (1) 盡量避免咖啡、茶飲、酒精等利尿飲品。
- (2) 晚餐不喝湯、晚餐後少喝水，減少夜尿情形發生，以免影響睡眠而造成其他健康問題。
- (3) 注意保暖，減緩冷利尿現象發生。
- (4) 隨時注意相關症狀，及早治療，若頻尿嚴重影響生活，可至醫院就診尋求醫師協助，適時使用藥物改善。

血鉀濃度過高恐致死！食藥署列「高含鉀」食物

三立新聞網 2022年2月22日 記者黃仲丘／台北報導

人體內蘊涵了許多不同種類的離子，血鉀濃度過高會引起無力、暈眩、心律不整等症狀，嚴重恐怕致死；食藥署提醒，血鉀過高除了藥物控制外，也要留意飲食中鉀離子的攝取，像是莧菜、草菇、黑棗、葡萄乾、肉乾等食物都屬高含鉀食物，不可不慎。

食藥署在臉書專頁「守護厝邊頭尾 安全用藥」發文表示，鉀離子是人體第二多的陽離子，大多存在細胞內，血中的鉀離子濃度主要透過腎臟調節，血鉀濃度與肌肉收縮、酸鹼平衡有關，也可能影響心臟電流的傳導；正常的血鉀濃度大約在3.5-5.0 mEq/L，當血鉀濃度過高時（大於5.5 mEq/L），可能產生肌肉無力、暈眩、噁心嘔吐、心律不整等症狀，嚴重者可能猝死，不可不謹慎看待。

血鉀過高原因多 嚴重先給予胰島素治療 食藥署說，造成血鉀過高的原因有許多種，例如：飲食攝取過多鉀離子、腎功能下降導致鉀離子排除減少、鉀離子由細胞內往細胞外移動、醛固酮（aldosterone）分泌異常。血鉀過高時，醫療人員會針對上述幾種可能來選擇不同治療方式，由於高血鉀可能引發致命的心律不整，嚴重時會先給予胰島素，促進鉀離子回到細胞內，暫時降低血鉀濃度，並給予糖水來避免低血糖，另外也會給予葡萄糖酸鈣來保護心臟預防心律不整在急性處置。食藥署接著說，為了進一步降低血鉀，也會透過利尿劑來促進鉀離子從腎臟排除，腎功能較差的患者則可能需要透過洗腎來排除過多的鉀離子；另外，陽離子交換樹脂可以減少腸道中鉀離子的吸收，透過開源節流的方式，讓體內的鉀能夠減少。食藥署提醒，血鉀過高除了藥物控制外也要留意飲食中鉀離子的攝取；常見高含鉀的食物如下。

●蔬菜類：川七、莧菜、草菇。●水果類：柿餅、紅棗、黑棗、葡萄乾。●其他：肉乾、乾昆布、紫菜、低鈉鹽。



指甲外觀不僅和指甲的健康狀況有關，身體是一整組的，出現疾病也會在各處留下蹤跡，包括指甲。大灣健全診所家醫科王威傑醫師提醒，平時可多觀察指甲狀況，以利發現異常盡早檢查，有些情況甚至與癌症、腎病變、心臟病有關。

指甲看得出健康？醫：身體健康也會影響指甲。

王威傑醫師表示，身體的健康狀況會影響指甲生長，自然也可以從指甲觀察，各別都可能暗示著身體當前的狀況，而有些情況甚至還可以再細分。

直條紋：

直條紋的指甲，若是有出現突起、且在大拇指上，大多為正常老化的良性現象，不必緊張。但直條紋且散發性地出現於幾指，就可能與指甲失養症、修指甲錯誤、長期咬指甲、摩擦、接觸化學用品等有關。而若出現線狀出血，除了受傷以外，也包括可能為細菌性心內膜炎、硬皮症。若出現較寬的直黑條紋，且只出現於一隻手指，就要特別小心，尤其是東方人，此很有可能為黑色素細胞瘤，為皮膚癌的一種。

橫條紋：

橫條紋大多為為白色，若在多個手指發現，且有多條凹陷的痕跡，其可能為梅爾克氏線，因身體血中蛋白不夠或流失，造成甲床水腫而起，需考量蛋白質流失的原因為何，如腎病變症候群、化療後等。而多指、且每指呈現單條橫條紋、凹陷，則可能為博氏線，常見於以往曾出現重大生命危機者，如休克、心肌梗塞、嚴重感染、燒燙傷等。此情況嚴重時可能會造成整個指甲脫落。至於橫白粗條紋，通常一隻手指只有一條，也可能出現於各手指，用力壓可能會暫時消失，此可能為米氏線，常見與砷中毒等重金屬中毒，或是後期腎臟衰竭、洗腎有關。而也因為起因通常都已有一段時日，因此白線也較粗。

白斑、白點：

白斑、白點常見為散發性，各指甲皆可能出現，是一種屬於指甲基質角化異常的良性現象，原因與外力、生活壓力有關。因此可多檢視最近生活是否常有外力影響指甲，或有重大的生活壓力。

凹陷變薄：

凹陷變薄的指甲，主要和乾癬及甲床分離有關。若為乾癬，常見為多指、未必每指都會有。

若是甲床分離，原因則可能與外傷、太常碰水等有關，而乾癬、甲狀腺亢進、異位性皮膚炎、接觸化學物質等也可能使得甲床分離。

容易脆裂：

指甲容易脆裂的情況，可分成厚和薄的來看。若為厚的，可能和灰指甲有關，但也有皮膚癌中的鱗狀細胞癌的疑慮。薄的常見出現凹陷湯匙狀，此情況大多與缺鐵性貧血有關。

近端較白、遠端較暗沉：

此情況可視指甲遠端的暗沉範圍及顏色來看，若遠端暗沉較深、僅有約三分之一，其可能為泰瑞氏指甲，與年齡老化有關，但也有肝硬化、心臟衰竭等疑慮。而遠端若顏色較淺、範圍較大、約占一半，則可能為黑色素沉澱，常見出現於洗腎患者身上。

杵狀指：

一般來說，兩手指甲背對背靠在一起，會有個菱形的空間，杵狀指則會合在一起沒有此空間。此情況常見為癌症的警訊，如肺癌，或肺部積膿，也可能是心包膜炎、心肺血管降流等問題，需多加注意。

發現指甲異常怎麼辦？醫：檢查出原因中的關鍵

許多民眾發現身體出現異常，多會打聽可以吃什麼來補，包括指甲問題，王威傑醫師提醒，指甲外觀異常雖然也可能與營養有關，但如前述，也可能藏有各種疾病、甚至是癌症等風險，且即便是營養缺乏所致，也不能單靠補充營養來改善，應從「原因中的關鍵」著手。

例如民眾觀察到指甲變薄、易裂，推測自己可能有缺鐵性貧血，應找出為何會缺鐵性貧血，如月經異常，那麼就得找出月經異常的原因並改善，而非胡亂補鐵。又或者白色橫條紋的指甲，可能是因為蛋白缺乏，背後可能為腎病變使得蛋白不斷流失，因此再怎麼補也補不起來，此問題自然得尋求醫師協助，關鍵就在及早就醫，經檢查找出原因，以利治療及改善。

5種指甲異常盡速就醫，留意癌症等重大疾病！

王威傑醫師也從中特別提醒，5種情況應盡速就醫，別再觀察，因為這往往和癌症等重大疾病有關。包括了單一指脆裂的情況，可能為鱗狀細胞癌。單一指出現黑色、棕色紋路，可能黴菌感染或黑色素細胞瘤，也是癌症的一種。而杵狀指則與肺部相關癌症有關。

多指、單條的粗白線，則有金屬中毒的疑慮。多條痕條紋，則可能為腎病症候群，患者未必知道。上述情況就別再遲疑，盡早釐清原因，以免延誤。



常春月刊 2021年12月30日

糖尿病患者未來會不會演變洗腎命運，關鍵在於生活態度！衛福部彰化醫院衛教中心個管師邱小佳提及，台灣每年新增的洗腎者有一半來自糖尿病患者，但其實若患者態度是正面且積極配合者，大部分都能有效控制糖尿病病況，不太會面臨洗腎命運，但若對於糖尿病置之不理，飲食未節制也不運動，恐怕很難遠離洗腎威脅。

對糖尿病不以為意 最後面臨洗腎命運

一名罹患糖尿病近10年的賴先生，糖化血色素比正常人高出不少，原本服藥控制，但後續未定期服藥，惡化到得施打胰島素，但賴先生仍不以為意，加上飲食不節制又沒有運動習慣，近來竟發現已演變重度慢性腎衰竭，恐面臨洗腎，才讓他驚覺事情嚴重性。邱小佳個管師表示，賴先生因工作忙時常忘記服藥，後續又常忘了打胰島素，加上身體未出現不適，導致更降低賴先生的警戒心。

控制飲食配合運動 有助於控制血糖

另一名同樣罹患糖尿病近10年的江先生，起初施打胰島素控制，但在江先生努力監測血糖及飲食控制，並堅持每天運動2小時，2年後不僅改以藥物控制，至今的血糖仍控制穩定。彰化醫院腎臟內科主任蔡旻叡表示，糖尿病不僅可能造成眼睛病變、神經病變等，也會導致血管病變及影響腎絲球基底膜，造成腎臟病變，進而洗腎，但臨床上最常見就是患者因身體未有不適而不按時服藥，反而導致5至10年後出現洗腎等不良後果。

糖尿病患者應正視病情 降低洗腎風險

在台灣糖尿病盛行率已超過11%，已成為新國病，尤其糖尿病與洗腎的重疊度越來越大，也因此糖尿病患者面對病情的態度就成關鍵。蔡旻叡主任呼籲，糖尿病患者除了固定服藥或施打胰島素，也得定期追蹤抽血報告及回診，重要是養成良好的飲食習慣，且藉由運動降低血糖濃度，唯有控制好血糖，才能降低洗腎風險。