

近期相關之醫療資訊145



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04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。



2022年3月2日 記者黃秀麗台北報導

去年8至12月新冠疫情期間，腎結石手術，較去年年初大幅增加，較多數患者會選擇以軟式輸尿管鏡搭配專利吸石清負壓導管處理腎結石或上段輸尿管結石，以類似「吸塵器」原理的軟式輸尿管鏡治療，不僅較傳統經皮穿腎腎臟鏡取石手術安全，且術後病患接受度與滿意度大幅提升。

嘉義長庚醫院泌尿科主治醫師林健輝醫師指出，台灣地區尿路結石的盛行率約8%至10%，以男性居多，男女比為3：1，而中年男性（30歲至50歲）是尿路結石的高危險群。其中腎結石是腎臟病變中最常見的疾病之一，包括腎、輸尿管及膀胱在內的尿路結石大都由腎臟產生。

林健輝醫師指出，雖然目前體外震波碎石手術仍是第一線處理小顆腎結石的方式，但如果病患的結石太大、過硬，或位置不好處理時，治療效果有其侷限性；若採經皮腎臟造瘻取石手術治療，也因有傷口、可能出血量大或術後出血情況等因素，而增加手術風險，且恢復期較長，病患也較不易接受。目前可考慮用軟式輸尿管鏡搭配專利吸石清負壓導管，好處是這種專利的吸石清導管尾端附有Y型鞘口，可以外接負壓裝置，同時間將結石打碎的粉末，如「吸塵器」般吸出，讓醫師在手術過程中視野更清楚，軟鏡角度可自由上下彎曲270度，有效提高結石清除率，也適用於體外震波無法處理的較大、較硬的結石，或曾做過多次體外震波手術仍無法有效排除結石、以及結石位置不好如腎臟下端等的病患。因為其無傷口、安全性高、術後疼痛感低且最快隔天出院的特色，可有效降低手術後對身體及日常生活的影響，算是相對安全，但需在醫師的評估下進行。

在治療前，病人需於前1天入院做抽血、X光、麻醉風險評估，如有發炎明顯的發燒、感染，則需先處理好感染問題才能接受治療，術中也應該評估輸尿管情況是否適合施行軟式輸尿管鏡，輸尿管狹窄的情況不適用軟式輸尿管鏡。

林健輝醫師強調，多數人知道夏天排汗量大，水分攝取不足，易形成尿路系統卡石頭，卻不太清楚冬天也是可能尿路結石季節，因天冷頻尿，而減少喝水，尿量減少易導致尿液濃縮，尿中晶體沉積而形成結石。

醫師也建議有結石體質的民眾，每日應攝取足量開水，而何謂足量，大概為自身體重乘以30，並多採鹼性飲食，減少攝取含高草酸食物，適當蛋白質攝取，最重要的是定期追蹤檢查，這樣才能遠離結石之苦。



2022年3月3日 作者/KingNet國家網路醫藥 編輯部

腎臟病通常不建議攝取太多蔬菜和水果，因為其中含有鉀離子，而過多的鉀離子對於腎臟功能不好的人來說，就造成腎臟的負擔！因為鉀離子透過尿液排除體外，而腎臟無法排除鉀離子時，過量的鉀離子蓄積體內，反而會造成身體不適，影響心臟等功能。

腎臟病患可以吃蔬菜和水果嗎？可經由醫師的評估及診斷是否需要限鉀！美國國家腎臟基金會提出，與普遍看法相反的建議，腎病患者可以吃水果和蔬菜！因為蔬菜和水果是均衡飲食中很重要成分，提供多種維生素、礦物質和膳食纖維等。但是當出現腎功能開始下降時，血液中的鉀含量就會開始上升，此時，建議遵循低鉀飲食，如此血中鉀含量可以恢復正常值。但是，並非所有腎病患者都需要遵循低鉀飲食，是否要限鉀要經過專業醫師的評估及建議才能執行！蔬菜和水果是一般來說鉀含量較高，但可以藉由選擇種類及製備和烹飪方式來影響它們的鉀含量。即便有限制鉀的攝取量，每天仍可以吃兩份水果，像是蘋果和柳橙；兩份蔬菜，像是胡蘿蔔和綠花菜各兩湯匙。避免攝取鉀含量較高的水果和蔬菜，如此可以維持血中鉀的含量。要**如何選擇低鉀的蔬菜和水果？專家列出幾點建議：**

- 1、三個雞蛋大小的馬鈴薯是符合低鉀飲食的份量。食用前，鍋子中放入較多的水將馬鈴薯和蔬菜燙熟。
- 2、確保蔬菜已經燙熟，不需使用燉煮的方式。
- 3、避免使用燙過蔬菜的水做成醬汁、湯、或肉汁，這些湯汁中含有很多的鉀離子。
- 4、用其他方式烹煮（像是油炸、烤等），請先將馬鈴薯稍微燙過。
- 5、加入醬汁或要拌炒之前，將蔬菜稍微用滾水燙過撈起。燙過蔬菜的水倒掉不做其他用途。
- 6、避免使用高壓鍋、微波爐、蒸鍋或快炒的方式。
- 7、如果想要喝果汁的話，可以用一份水果替換成120毫升果汁。
- 8、如果喜歡吃沙拉，一把的蔬菜的量當作為一份。如果現在正在執行低鉀飲食，建議每天不要超過一份沙拉。
- 9、番茄（半罐標準罐頭，即約200公克/8盎司）可以換成一份馬鈴薯，湯汁部分丟棄不食。
- 10、如果喜歡吃蔬菜的話可以將一份水果換成蔬菜。

身為亞洲人的我們，飲食中如何減少鉀的攝取呢？

- 1、豆類為亞洲飲食中蛋白質的重要來源。想要降低烹飪中的鉀含量，可以將豆類或發芽的豆類在溫水中浸泡約一小時，等到要烹煮的時候將水瀝乾即可。

2、一份煮熟的豆類（兩到三湯匙）可以替換成一份馬鈴薯。

3、花生、鷹嘴豆粉和香菜一起煮時會提高鉀的含；所以，烹煮時最好避免將這些食物添加到菜餚中。

4、蔬菜為咖哩這道料理中不可或缺的配料，為了降低鉀含量，可以將蔬菜切得細小，增加表面積，並且在使用前將蔬菜浸泡在溫水中約45分鐘。

生的食物所含的鉀離子較多，經過烹煮後，食物所含的鉀離子大部份會被煮出來流到湯汁裡，所以要少吃「生的食物」；煮過的湯汁都含有很高的鉀離子，所以少喝湯或用菜汁、菜湯、肉汁拌飯，上面的小撇步都可以降低鉀離子的攝取喔！

吃日本「消炎成份」藥治療頭痛 他腎臟功能驟減瀕洗腎邊緣

2022/03/17 地方中心孫英哲／彰化報導

彰化65歲曾姓男子因持續性頭痛，服用日本止痛藥，結吃了一個月後人變得容易疲倦，並感到身體不適，就醫發現他在原已患有腎病下，因服用該種含有消炎成份的日本止痛藥，腎絲球過濾率竟從原本的28%降到10%，瀕臨洗腎，讓他嚇得遵從醫囑，停止再吃該藥。

衛福部彰化醫院腎臟科醫師黃耀宣表示，電視廣告中的止痛藥有的強調「不含消炎成分」，有的強調「有消炎才有效」，到底要不要「消炎」？要視自身身體情而定，不同類的止痛藥，副作用就不同，該名曾姓男子因頭痛吃了含消炎成分的止痛藥，讓原本不好的腎臟更差了，搞到差點洗腎，更換止痛藥才好轉。曾男就診指出，他幾個月前因持續性頭痛，吃了一種他的女兒從日本買回來的日本製止痛藥，他患有慢性腎臟病，想說日本藥比較好，應該不會有副作用，沒想到斷斷續續吃了1個月後，身體疲倦不舒服。曾男就醫發現其腎絲球過濾率從原本的28%降到10%，瀕臨洗腎，當場嚇一跳，立即遵從醫囑換吃別種止痛藥。

黃耀宣說，曾男吃的止痛藥是非類固醇消炎止痛藥（NSAID），會影響到腎臟，而曾男原本就有慢性腎臟病，才吃1個月就腎功能大幅滑落，他幫曾男換上別類的止痛藥之後，曾男的腎絲球過濾率才慢慢回到原有數值。國人習慣自行到藥房買止痛藥，或是吃外國製的止痛藥，不先徵詢醫師或藥師，以致常吃出問題，甚至演變到洗腎的地步。

黃耀宣指出，非類固醇消炎止痛藥含有消炎成分，大多具有消炎、鎮痛、退燒等藥效，如阿斯匹靈（asprin）、布洛芬（ibuprofen）等，從肝、腎代謝，容易出現腸胃、肝及腎方面的副作用，主要是影響到腎臟，如這起個案的曾男腎臟就大受影響，弄得瀕臨洗腎，所以，曾男就診後，馬上請其將日本製的非類固醇消炎止痛藥停藥，另開乙醯胺酚的止痛藥，3個月後，腎絲球過濾率回到27%，才擺脫洗腎危機。



2022/03/11 衛生福利部彰化醫院

在世界腎臟日前夕，衛福部彰化醫院9日舉行「愛腎護腎」宣導及闖關活動，33歲的陳小姐現身說法她過去常給密醫看病及吃止痛藥，使得已經罹糖尿病的她瀕臨洗腎；另一位81歲的劉老太太喝桑葚葉水去水腫，讓腎臟病更嚴重。腎臟內科醫師的彰化醫院副院長陳殷正強調，台灣人愛吃藥，有很多民眾求方便找密醫治療，亂服偏方草藥及止痛藥，造成腎臟病甚至洗腎，不得不慎！

「愛腎護腎」活動在大廳舉行，副院長陳殷正、秘書陳惠美及眾多民眾與會，藥師及個管師也在場宣導用藥安全，呼籲民眾不要亂服藥，有問題可詢問醫師，部彰的藥師也都提供諮詢。罹糖尿病12年的陳小姐表示，過去她身體不舒服及頭痛時，都就近去找密醫看診吃藥，那個密醫所謂的「中藥粉」很有效，吃了就不痛，後來成了就醫習慣，而且藥的劑量越吃越重，直到今年1月因為很喘及下肢水腫就醫，被收治住院。檢測發現陳小姐的腎絲球過濾率（eGFR）只剩4%，是末期腎臟病變，醫師已要求洗腎。腎臟科主任蔡旻勸說，陳小姐在之前的糖尿病控制不好，藥物不按時吃，到很嚴重時才願意打胰島素，後來引發視網膜病變致左眼失明，也引發慢性腎臟病，卻還是不重視，一再地找密醫亂吃藥，而密醫所謂的「中藥粉」也不知摻了什麼，讓她腎功能越來越差，如今恐難避開洗腎。有糖尿病及慢性腎臟病的劉老太太，之前自覺腳水腫，聽信他人的說法，採桑葚葉煮水喝，希望可以利尿消腫，她也以為喝草藥頂多沒效，對身體不會造成負擔，沒想到後來門診追蹤發現，她已經從中度慢性腎功能障礙變成重度慢性腎衰竭，經醫師勸告不喝之後，才慢慢恢復，不再往洗腎之路前進。

中醫師張煒東指出，桑葚葉是很好的性寒平和中藥材，常用來治風熱感冒，但要由醫師看診開立配方，也不能吃過多，尤其是腎臟病者更是不能多吃，恐會傷腎。

陳殷正表示，台灣洗腎病人發生率與盛行率高居世界第一，成為肝病之後的新國病，會造成這種結果原因很多，不外乎是國人亂吃偏方草藥、亂服止痛藥、血壓和血糖控制不良等，造成腎臟功能變差進而洗腎，其中，亂吃偏方草藥造成腎功能變差的個案，一再地出現在临床上，不曾斷絕，上述2個例子就是典型常見的案例。陳殷正指出，透過各種網路資訊及銷售管道，誇大療效的食品或是來源不明的藥物大行其道，成為戕害腎臟的殺手，而且很多社群網路亂傳錯誤的健康資訊，推波助瀾，況且初期腎臟病往往沒有症狀，民眾對腎臟病的病識感不高，還有不少人等到腎功能幾近喪失才發現，不得不洗腎，民眾要小心提防。



2022/03/18文 鄭啟明

台中1位56歲男性，患有嚴重尿路結石，10年來經歷2次經皮腎造瘻截石手術及數次體外震波碎石術。每次尿路結石發作，患者都會感到發燒、寒顫、頭暈、全身無力等症狀，甚至術後常有細菌感染狀況，令他十分困擾與焦慮。新春連假期間，正值疫情不敢求醫，強忍數週，因太痛無法忍受才就醫，發現2顆約2公分大的結石堵住左腎臟出口，已形成嚴重的腎水腫，經軟式輸尿管腎臟鏡搭配吸石清專利負壓導管，降低出血及感染風險，住院1天觀察即順利出院，讓患者免於洗腎後遺症。

尿路結石別輕忽，易引起細菌感染 收治個案的台中榮總泌尿外科林嘉彥醫師指出，尿路結石症狀，從完全沒有感覺，到痛得喪失行為能力，都有可能，而疼痛、血尿是最典型的2大症狀。若長期置之不理，尿液容易滋生細菌繼而引發尿路感染，若造成腎盂腎炎時，會產生發燒、寒顫、頭暈、全身無力、食慾減退等症狀，嚴重甚至會引起敗血症。

器械革命！「吸石清」擊石新利器 林嘉彥醫師進一步指出，尿路結石除藥物保守治療外，其中軟式輸尿管腎臟鏡搭配吸石清專利負壓導管，近年來在臨床治療上廣被使用，主要的優點就是感染風險少，比傳統手術更安全。因為吸石清導管尾端附有Y型鞘口，可以外接負壓裝置，同時將結石打碎的粉末吸出，讓醫師在手術過程中視野更清楚，提高結石清除率。

腎絞痛易復發！定期追蹤才是王道 林嘉彥醫師強調，結石痛稱為「腎絞痛」，但其實真正會痛的常常不是腎裡的結石，而是從腎掉下來卡在輸尿管的小結石。可能是因為小結石表面粗糙，刮過輸尿管時特別痛，也可能是輸尿管平滑肌想把小結石排出去，造成痙攣而引起內壓升高。

臨床統計，有1至2成患者結石掉到輸尿管未造成完全阻塞也沒有症狀，等到感覺水腫等症狀就醫，常發現輸尿管壁被結石黏住，若延誤治療，往往腎功能也會損壞，而且這種病例還不少見，尤其好發在結石復發者身上。因此，建議結石治好的患者至少每半年要回診1次，因為結石5年的再發率高達5成以上，所以，就算沒有症狀也要定期追蹤。另外，要預防結石發生，改變飲食和生活習慣是最好的方法。例如增加水分攝取，少吃草酸鹽含量高的食物，食物中盡量不要含有太多的動物性蛋白及鹽分，以及攝取適量的鈣（過多或不足均不利於防治）與鎂等，都是有效的預防之道。

周刊王 2022年3月17日 張雅淳

57歲的劉先生，平常沒有什麼慢性疾病，也沒有服用藥物，卻在幾天前，在站著的時候突然頭暈和心跳異常快，經一連串的心臟科檢查後，被診斷為姿位直立性心動過速症候群（Postural Orthostatic Tachycardia Syndrome, POTS）。

國泰醫院心血管中心一般心臟醫學科主治醫師郭志東表示，POTS是一種症候群，這意味著它是一系列症狀和體徵的集合。POTS的特點是當病患久站時會出現令人不適的症狀，如頭暈和心悸，這些症狀在醫學術語上稱之為直立不耐受。病患最常向醫師抱怨的症狀包括站立時頭暈甚至昏厥、全身乏力、注意力不集中、心悸。這些病人還經常會出現頭痛、消化系統毛病（如腹脹和便秘等）、失眠，以及由於呼吸困難和疲勞而導致的運動不耐受。

郭志東醫師表示，POTS通常影響15到50歲的女性為主。然而，有報導指出，最近在感染新冠肺炎(COVID-19)之後的族群中也診斷出了這種疾病。有些長期慢性感染新冠病毒的人可能會出現一些後遺症，影響包括大腦、肺和腎臟在內的各種器官。而感染後發生POTS是其中一種類型。即使在急性感染消退後，這些人在直立時仍可能有持續的疲勞、頭暈和心率加快而造成慢性不適感。值得慶幸的是，大約一半的POTS患者會在幾年內自行恢復或改善。

但對於其餘的病人來說，如果不對POTS進行治療，往往會形成惡性循環。由於這些病人因為站立時的不適而開始會花更多的時間在床上，避免引起症狀的活動。當病人的日常活動變少時，腿部的肌肉就會減少，心臟容量就會萎縮，血液循環的容量就會減少，這些變化使直立或站立時更加不舒服，導致病人花更多的時間在床上。隨著時間的推移，一些陷入這種惡性循環的人可能會變得失能。因為他們每天連做家务都會感到頭暈和疲憊。許多人由於這個疾病而從學校或工作崗位上離開。

POTS的根本原因尚不清楚，郭志東醫師說，腦震盪、手術甚至流感等病毒性疾病後臥床休息一段時間後也有可能會出現這種症狀。許多研究人員在猜想，POTS可能是一種自身免疫性疾病，由身體的免疫系統變得過度活躍引起。當這種情況發生時，免疫系統正在專注對付入侵的病毒，但錯誤地把身體自身的健康組織錯認，而造成不必要的損害。就POTS來說，這種損傷被認為會影響血管內層，使其在直立時失去血管本身收縮的能力。大部分的病人都會透露他們從前休息時的心跳頻率，通常是每分鐘60到70次。然而，出現症狀後靜息心率可能都落在每分鐘80多次，在爬了一小段樓梯後就飆升到了130次或以上，僅僅站起來就會引起頭暈和心跳加速。所以當病人因為直立時產生頭昏眼花，心率明顯變化，必須高度懷疑POTS。

雖然大多數人都認為站直這個簡單的動作是很理所當然的，但患有POTS的人可能會覺得非常不舒服。原因是在正常情況下，當我們直立時，重力會使1/3的血液在腰部下方停滯，使返回心臟的血液變少，所以心臟能泵到身體部位的血量會減少，這會導致大腦血壓下降。相信大部分的人都應該經歷過久坐後迅速跳起來，出現短暫的頭暈或「看到星星」的感覺，這就是因為重力對我們生理的影響。而當血壓下降後，我們心臟中有一些感受器細胞會檢測到這個情況，他們會激活交感神經系統，指示腎上腺釋放一種類似腎上腺素的物質，稱為正腎上腺素到血液中，正腎上腺素能讓心臟跳動得更快、更有力，從而恢復正常的腦部血液流動，同時也能使血管收縮。但POTS的病人對正腎上腺素的反應只有心跳加速，但血管收縮的效能變得很差，身體為了維持血壓，心跳會變得更快。這些惡性循環甚至會讓病人頭暈和昏倒，正腎上腺素也會影響包括消化系統在內的其他器官，導致腹脹和便秘。郭志東醫師建議，如果經常出現上述症狀，便需要向心臟科醫生檢查一下，以確定有沒有罹患POTS。

出現泡泡尿！罹患慢性腎臟病第三期 9成患者不自知「這族群」小心



2022年3月11日·許稚佳

國內每8位成人就有一位發生腎臟病變，林先生平時自覺身體狀況控制得宜，只是常感到疲憊、又出現泡泡尿，在醫師建議下進行檢測，才發現竟已邁入慢性腎臟病第三期；醫師指出，20歲以上成人的慢性腎臟病盛行率已逾12%，且有超過9成腎臟病患者罹病卻不自知，其中，三高患者更要注意，因血壓、血糖及血脂控制不佳時，都可能增加腎臟代謝負擔，導致「高腎壓」，呼籲要定期做尿蛋白與腎絲球過濾率(eGFR)檢測。

台灣腎臟醫學會理事長黃尚志指出，慢性腎臟病防治除了控制三高外，更要留意第四高「高腎壓」。當大量血液通過腎臟時、血管內壓力上升，形成「腎壓(腎絲球內壓)」，若血壓、血糖、血脂控制不佳，腎臟代謝功能負擔加重，就可能導致腎壓過高，造成腎臟損傷。黃尚志說明，民眾對三高警覺性強，卻不知須特別留意第四高「高腎壓」，其實血壓、血糖及血脂控制不佳時，皆可能增加腎臟代謝功能的負擔，導致「高腎壓」，民眾應保持良好生活作息，均衡飲食、規律運動，40歲以上民眾可善用政府免費提供的成人預防保健服務，其中三高族群更應定期透過尿蛋白與腎絲球過濾率(eGFR)檢測，了解自身腎臟功能狀況。黃也提醒民眾，如發現身體不適或異常，應及早就醫、尋求專業建議，並遵循醫師指示、勿信偏方，以免忽略實際病灶而誤用止痛藥，反而忽視了罹患慢性腎臟病的可能性，且濫用藥物反而更傷腎，加速腎臟惡化的速度。