

近期相關之醫療資訊146



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05月16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4月13日劉思妤營養師

台灣人愛吃火鍋，已經是眾所皆知的事情了，從路邊百元小火鍋店，到高檔食材火鍋店，不論是春夏秋冬，大家愛的就是那香氣撲鼻的味道，愛的就是團聚在一起的氛圍。

吃鍋是多麼讓人快樂的一件事情呀！然而對於「腰子」不好的朋友們來說，面對火鍋的誘惑，都難免擔心會對腎臟造成不良的後果，有部分的腎友會很乾脆地忍痛放棄美食，另一部分的腎友則是會直接掉入高鈉、高磷、高鉀的坑中。

得了腎臟病注定這輩子跟火鍋無緣了嗎？營養師教你如何吃火鍋不傷腎

腎病患者當然可以吃火鍋，但是在美食下肚之前，要請大家留意一些陷阱，劉思妤營養師將腎友吃鍋原則分為湯底、食材和醬料三大部分來看，走吧！帶你一探究竟怎麼吃才能安心吃鍋又護腎。

一、湯底--清水湯底一級棒，養成吃料不喝湯的好習慣 請拋棄重口味的火鍋，如麻辣、酸菜白肉、韓式泡菜等，以及看似清淡健康但是隱藏高鹽、高鉀的鍋底，如大骨湯、番茄鍋、高湯鍋等。對腎友而言，火鍋湯底以清水最合適。我了解這時候就有人會大肆抱怨，這樣跟吃水煮餐有什麼不同！確實沒有太大的落差，但是可以稍微改變方式，在清湯中放少許的蔥、薑、蒜、白醋、八角、肉桂、檸檬汁加以調味，就會有不一樣的口感。開始煮火鍋後，湯裡的鈉、磷、亞硝酸鹽的含量會迅速飆高，為了腎臟的健康，希望大家也不要喝火鍋的湯，畢竟火鍋湯可是匯集「精華」於一身，如果想淺嚐幾口，那就在食材下鍋前先喝。

二、食材--天然食物尚好！腎友少碰加工、容易吸附過多湯汁的食物火鍋中的食材百百種，各種肉類、海鮮、菌菇類、豆製品、加工配料、青菜都有，在食材的選擇上謹記 3 大原則：

- 少吃加工品：避免餃類、丸類、魚板類等富含磷酸鹽、鈉的加工配料。
- 盡量避免容易吸附湯汁的食材：例如炸豆皮、油條、凍豆腐、冬粉等。
- 以原型食材為主：如果店家允許，可以將加工品換成菜盤會更好，蔬菜經熱水燙過後，大部分的鉀離子皆會流失於湯中，因此洗腎患者不必過度擔憂，記得勿吃生菜即可。

三、醬料--火鍋沾醬越簡單越好 沙茶醬、素沙茶醬、辣椒醬含有大量鹽分，因此在沾醬前務必要謹慎選擇，腎友可以用白醋或烏醋，加一點醬油和蔥花自行製作適合的獨特配方，此外營養師提醒，低鈉鹽和薄鹽醬油是用鉀離子取代原本的鈉，腎功能不全者不建議食用。

洗腎病人除了留意水分攝取之外，做好飲食管理可以提升生活品質，腎友不妨記錄下日常飲食，知道吃了哪些食物會造成體重控制不佳、血鉀、血磷過高，才能逐步修正吃進去的食物。



2022年4月20日 常春月刊--全宇宙最實用的保健知識

泌尿道結石可以在泌尿道任何一處形成，其中最常形成的部位在腎臟，因此稱為「腎結石」。另外，結石也常出現在輸尿管和膀胱中，偶爾會卡到尿道。腎結石常見於男性，好發於年輕族群。輸尿管的途徑中有3處狹窄，分別是從腎盂轉至輸尿管處、與髂總動脈交叉處、貫通膀胱壁的部位。

男性更容易腎結石？結石會有哪些症狀？腎結石大多數患者沒有症狀，但是當腎結石從腎臟掉落在輸尿管造成輸尿管阻塞，就可能引起血尿、腰痠、尿路感染、腎絞痛、噁心、嘔吐、頻尿、排尿困難等症狀。當發生劇烈背痛、腰痛，同時伴隨噁心、嘔吐，或是小便有灼熱感、不適感，尿液呈現粉紅色或帶有血色時應盡快就醫。

腎結石可以依據成份可分為三大主要類別，最常見的是「草酸鈣」結石，與草酸鹽的代謝有關。次常見的是「磷酸胺鎂結石」，又稱為三合石或鳥糞石。第三類為「尿酸結石」，一般為有酸性尿或罹患痛風的族群最常見。

吃太多肉容易結石？這種飲料要少喝 人體可能因為生活型態及飲食模式而增加結石風險。例如喝水過少，可能會導致尿液濃度上升。鈉攝取太多會增加尿液中的鈣並減少檸檬酸鹽排泄。鈣攝取量太少則會增加尿中的草酸排泄量。肉類攝取太多會改變尿液酸鹼值，增加尿液中的鈣，減少檸檬酸鹽。草酸鹽攝取太多會增加尿液的草酸排泄。從一份回顧研究發現，可能增加腎結石發生的危險因子包括：肥胖、鈉（鹽）攝取、果糖、肉類、動物性蛋白、蘇打飲料。相反地，可降低腎結石風險的因素為水份、得舒飲食、蔬菜、水果、鈣與鉀的攝取。不過，單獨補充維生素D與鈣，在某些研究發現可能使結石風險上升。

為何喝飲料容易結石？其實，含糖飲料通常會添加果糖，而果糖會增加鈣、草酸鹽及尿酸的排泄，從而增加腎結石的風險。根據一份涵蓋19萬名受訪者的訪談數據發現，每天攝取一份以上的含糖飲料，發生腎結石的風險增加33%。其次則是喝可樂及酒精。在同一份研究中也發現，攝取咖啡因較多的前20%受試者，腎結石風險將低了26%-31%之間。咖啡似乎呈現出對腎結石的保護作用，研究推論，可能與飲用咖啡增加尿液量以及鉀、鈣的排泄量有關。

預防腎結石五大重點！每天最好排尿2公升 哈佛大學醫學院建議，要預防腎結石可培養5種生活習慣。**第一**，多喝水，可以稀釋尿液，防止結石形成，最好每天能排出2公升尿液。也可在飲水中添加檸檬或柳丁，增加檸檬酸鹽的攝取有助預防結石。

第二，多吃富含鈣的天然食物，可以與血液中的草酸鹽結合，降低尿液中草酸鹽的濃度，減少罹患腎結石的風險；**第三**，減少鈉的攝取，高鈉飲食會增加尿液中的鈉含量，建議罹患腎結石者應採取低鈉飲食，同時也對心臟、血壓有好處。**第四**，限制動物性蛋白，避免吃太多紅肉、家禽、雞蛋、海鮮，會增加尿酸水平。**第五**，避免攝取大量容易形成結石的食物，如甜菜、巧克力、菠菜、茶（紅茶中的草酸鹽含量最高）、堅果。曾罹患結石的病人尤要注意。哈佛大學醫學院提醒，對一般人而言，個別食物種類或飲品，引發腎結石的風險並不高，因此均衡攝取各種食物並沒有問題。不過，在某些研究則發現以補充劑形式增加大量維生素C，會略微升高腎結石風險，可能是身體將過多的維生素C轉化為草酸鹽所致，有相關危險因子

空腹吃B群慘了！她5分鐘內痛爆送醫 營養師曝正確吃法

2022年4月6日 何立雯

台灣人超愛吃保健食品，不少人從學生時期就開始吃B群。對此，營養師趙函穎則提醒說，B群千萬別亂吃，曾遇過一名30多歲的患者，睡醒後直接空腹吃B群配黑咖啡，結果5分鐘過後「急速胃痙攣」，肚子爆痛送醫治療。提醒大家把握服用B群的2個原則「不是越高劑量就越好」和「不要空腹吃」，否則可能會引發強烈的副作用。

營養師趙函穎近日在節目《醫師好辣》上分享，許多台灣人愛吃B群，覺得可幫助提振精神，但B群可不能亂吃，且不是劑量越高就越好，因為一般人服用B群後，約4小時就會被身體代謝掉，像是吃B群後尿液黃的狀況，多是隔幾個小時就會恢復，因此與其一次吃很高劑量，不如改成分次補充。趙函穎也提醒大家不要空腹吃B群，許多人起床可能吞許多維他命配黑咖啡就去上班。而她曾遇過一位30多歲的女患者，對方沒吃早餐的習慣，某天早上睡醒覺得很疲勞，但又有很多工作要做，便想說可以吃B群提神，結果一口氣吞了3顆，又加上黑咖啡，導致她肚子就爆痛，且合併有噁心嘔吐的症狀，立刻去醫院檢查。

趙函穎透露，腸胃其實有人體一般標準的滲透壓，因此建議民眾選購B群的時候，可以注意下包裝上的標示，上面通常會標示每日食用劑量，因為如果在空腹情況下，吃到高滲透壓的濃縮B群或其他種類的維他命，有可能使身體發生痙攣與不舒服的狀況。

趙函穎也建議說，服用吃B群應該要分次補充，而且腸胃功能比較虛弱的人，最好是在飯後再吃，而許多天然食物中也含有維生素B，像是燕麥蛋黃、糙米和豬肉。



2022年4月15日 常春月刊--全宇宙最實用的保健知識

根據紐約長老會醫院資料顯示，在一項涉及約 4,500 名兒童的臨床試驗中，發現該疫苗對 5 至 11 歲的兒童非常有效。在試驗中，疫苗接種產生的抗體水平與 16 至 25 歲的青少年和年輕人相似，並且顯示在預防有症狀的 COVID-19 方面有 90.7% 的有效性。

Q、哪些孩子不應該接種疫苗？

任何對之前的 COVID-19 疫苗劑量或成分有過嚴重即時反應（例如過敏反應）的人不應接種相同的疫苗。被認為會引起過敏反應的 mRNA 疫苗中唯一的成分是聚乙二醇。這是 Miralax 的主要成分，許多兒童和成人都使用它來治療便秘。如果孩子對 Miralax 沒有任何問題，那麼不太可能對這種成分產生過敏反應。

Q、有心肌炎的風險嗎？

在接種 COVID-19 疫苗後發生心肌炎或心肌炎症總體上非常罕見。大多數接受治療的心肌炎患者對藥物和休息反應良好，感覺很快好轉；尚未在接受 mRNA 疫苗的 12 歲以下兒童中觀察到心肌炎病例。同樣重要的是要記住，COVID-19 感染本身可導致兒童心肌炎和多系統炎症綜合徵（MIS-C），這是一種影響心臟、肺、腎臟、大腦、皮膚、眼睛和/或胃腸器官。

MIS-C 患者的中位年齡為 9 歲。已經有超過 5,200 例最重要的是，包括心肌炎和 MIS-C 在內的 COVID-19 疾病的已知風險遠遠超過對疫苗接種產生罕見不良反應的潛在風險，包括可能患心肌炎的風險。

Q、新冠疫苗會對兒童產生長期副作用？

任何疫苗的長期副作用都非常罕見，幾乎所有疫苗的副作用都出現在接種疫苗後的前六週。目前還沒有看到其他年齡組出現長期副作用，因此不太可能在年幼的孩子身上發現長期副作用，但是，確實知道，兒童可能會因 COVID-19 本身產生長期副作用，也稱為「長期 COVID」。



2022. 04. 22

止痛藥是不少人常自行因需求使用的藥品，很多人也常問，「止痛藥到底傷哪裡？」回答這個問題前還是說一句老話，大部分的藥物不是肝代謝就是腎代謝，勢必會對肝臟、腎臟造成一定的影響或負擔，但也毋需因此拒用，大部分依據醫師或藥師指示下使用的止痛藥都是安全的。

止痛藥用多了，真的會傷肝腎？首先，可拿來止痛的藥有很多種，蘇柏名指出，最容易取得的有兩種，一種是乙醯氨酚（Acetaminophen），也就是普拿疼的主成份；另一種是NSAID類，也就是中文叫做非類固醇抗發炎類的藥物。兩者機轉並不相同。

蘇柏名說明，乙醯氨酚大約90%是由肝臟代謝，也就是說，吃過量的確會產生肝毒性，造成肝臟發炎或中毒；非類固醇消炎止痛藥，大部分也是經過肝臟代謝，但這類藥品更危險的副作用其實是針對腎臟，使用這類藥品會影響腎臟血流，讓腎臟裡的腎絲球過濾率下降，對腎臟造成傷害，所以有慢性腎臟病者，使用這類藥品要非常小心。

使用止痛藥 建議劑量成人、小孩有差別 一般講到服用過量止痛藥品會造成肝臟損傷，主要說的是乙醯氨酚。這種藥對正常成人的最大劑量一天建議不要超過4公克（4000mg）；若是小朋友，每公斤不要超過150mg，所以20公斤的小朋友一天不要吃超過3公克。市面上買得到的普拿疼，一顆大約500mg，一天不要吃超過8顆，否則可能出現急性肝臟中毒。

每天都會飲酒者 最大劑量建議不要超過4顆 另外，肝臟要代謝的不只是藥品，像是酒精乃至食物都需透過肝臟代謝。酒精代謝本身對肝臟已是不小的負擔，無論是應酬或每天都會喝酒的人，使用乙醯氨酚就要特別注意，每天最大劑量建議不要超過2克，也就是4顆左右。

蘇柏名提及，乙醯氨酚輕微中毒，可能會有厭食、噁心、嘔吐等現象；症狀再加重一點，可能右上腹會出現疼痛；更嚴重的話，有可能出現黃疸或是肝昏迷等現象，最嚴重者可能致死。

感覺疼痛就可服用 打疫苗前不須先投藥 一般來說，無論是乙醯氨酚或是非類固醇的消炎止痛藥，都不建議一次大量使用。以成人來說，500mg的普拿疼建議4到6小時吃一顆就好，不要因為疼痛就一次吞2、3顆，效果不一定成正比。至於什麼時候吃？以頭痛或經痛為例，有一點微痛感就可以吃，才能在疼痛逐漸加強前獲得控制。

有人問，是否需預先投藥？倒不需要，除非很確定疼痛的時間，不然預先投藥只是讓肝臟白白受到傷害；同樣道理，打疫苗並不需要預先吃止痛藥，若疫苗接種後有疼痛、發燒，當然可

以使用止痛藥，但不一定都會發燒會痛，等到開始出現輕微症狀再吃就好。

止痛藥不可和酒精併服 這些人恐加重腎臟傷害 蘇柏名提醒，若平常習慣使用普拿疼止痛，注意不可和酒精併服，會增加肝臟負擔，嚴重會造成急性肝衰竭。本身已有慢性肝炎或是肝硬化者，想使用這類止痛藥，最好先詢問醫師或藥師；若出現肝臟受損的現象，建議到醫院掛急診，讓醫師判斷是否需給予解毒劑或是洗胃，至於洗腎或是有慢性腎衰竭者，建議不要使用非類固醇的消炎止痛藥，可能加重對腎臟的傷害。

腎友怕油鹽 餐餐水煮反傷腎

2022/04/18 文／吳佳穎

一位慢性腎臟疾病患者到門診接受營養諮詢時，我發現他在一個月內減輕10公斤體重，一問之下才知道，他因擔心吃太鹹的食物與太多蛋白質會造成腎臟惡化，除了吃低蛋白餐外，為了清淡，也餐餐水煮，無添加任何油脂與鹽巴調味，導致熱量與鈉攝取不足，反而體重驟降、低血鈉及加速腎功能退化。

熱量、鈉攝取不足 肌肉流失 研究指出，低蛋白飲食能延緩腎衰竭進展，美國腎臟基金會建議腎絲球過濾率小於60的腎友（第3-5期），應限制每日蛋白質攝取量至每公斤體重0.55-0.6公克，合併糖尿病者0.6-0.8公克/公斤，且其中50%來自利用率高的蛋白質（即豆魚蛋肉類），但降低蛋白質攝取時，如熱量攝取不足，身體會消耗肌肉蛋白質進而產生代謝廢物，增加腎臟負擔，同時也造成體重及肌肉流失。執行低蛋白飲食時，應同步攝取蛋白質含量低的食物補充熱量，避免體重非預期下降，反而傷害腎臟。腎友每天熱量建議攝取每公斤體重25-35大卡，而可以提供熱量又不含蛋白質，或蛋白質含量低的食物，主要是油脂與澱粉。低蛋白飲食限制富含蛋白質的豆魚蛋肉類食物時，會伴隨降低脂肪與烹調用油量，使熱量攝取量減少，因此不建議再餐餐水煮，反而建議用植物油煎、炒來補充油脂量，如使用氽燙，燙完後也應再加植物油拌炒，才能在限制蛋白質的飲食中獲得足夠的熱量，避免營養不良。澱粉因含少量利用率低的蛋白質，仍需適量控制，其中米飯的蛋白質含量低於麵食，而冬粉、米粉則是蛋白質含量更低的澱粉，因此，正餐以炒冬粉或米粉當主食，可降低蛋白質攝取量，同時增加油脂量，補充熱量，另外也可以用藕粉、米苔目、粉圓、西谷米等低蛋白澱粉做點心補足熱量。第3-5期腎友建議鈉攝取量每日小於2.3克（相當於5.75克鹽巴），以利控制血壓，而無鹽料理可能低血鈉，因此烹調仍需適量加鹽巴調味，但應避免湯品、湯汁、醃漬品、加工肉與醬料，以減少鈉攝取量。（作者為鹿港基督教醫院營養師）

2022.04.29台灣好新聞／地方中心／彰化報導

60歲的陳姓婦女出現雙腿水腫及尿液呈泡沫狀的蛋白尿，45歲的李姓婦女血壓異常上升、血尿及泡泡尿，2人就醫發現腎功能變差，甚至瀕臨洗腎，確診為「A型免疫球蛋白型」急性腎絲球腎炎，懷疑和施打新冠肺炎疫苗有關。腎臟內科醫師的衛福部彰化醫院副院長陳殷正表示，打完疫苗後要注意是否出現水腫、泡泡尿、血尿、血壓異常上升等4種症狀，有可能是少見的腎臟併發症。

腎臟內科醫師黃耀宣也指出，國際醫學期刊發表過的疫苗副作用，急性腎絲球腎炎的病例在全球都有，但比例很低，民眾不用太擔心，但如果出現水腫等情況，還是要趕快就醫，及早治療的結果都還不錯，整體而言，施打疫苗還是必須的，畢竟出現較大副作用的比例很低。陳殷正說，陳姓婦女是類風濕關節炎患者，長期在免疫風濕科就診追蹤，病情穩定，日前卻發現自己的雙小腿及腳掌有水腫現象，尿尿也出現好多泡泡，但身體沒有不舒服就沒理會，過了幾週水腫也沒消退才就醫，抽血發現其腎絲球過濾率竟然僅有10，和2個月前的免疫風濕科門診檢驗的60相比，腎功能急遽衰退。進行切片病理分析，確診為「A型免疫球蛋白型」的腎絲球腎炎，造成急性腎損傷，經過緊急治療後，腎功能慢慢回穩。

打疫苗引發少見腎臟併發症 經緊急治療腎功能慢慢回穩 陳殷正表示，另一位有腎臟病史的李姓婦女則是出現了血尿、泡泡尿和血壓異常上升，就醫後也確診為「A型免疫球蛋白型」腎絲球腎炎，治療後也回穩。陳殷正說，這2起個案的腎功能為什麼會突然變這麼差，甚至還瀕臨洗腎，患者感到不解，而2人的共通之處是不久前打過新冠肺炎疫苗，一為BNT第一劑、一為莫德納第三劑，都是mRNA疫苗，而根據患者的切片結果，都是和免疫反應有關的「A型免疫球蛋白型」腎絲球腎炎，因此懷疑是疫苗引起的免疫反應。

黃耀宣表示，根據國際醫學期刊資料，施打新冠肺炎疫苗出現腎臟病變的個案以3類人居多，包括自體免疫疾病者、癌症患者及腎功能較差者，這2起個案恰好是屬於這3類。

黃耀宣說，腎絲球腎炎是以腎絲球損害為主的發炎反應，其中，「A型免疫球蛋白型」是最常見的一種，可能的原因為某些不明機轉或免疫性因素造成。當腎絲球被破壞後，導致大量的蛋白質進入腎小管，使得尿液呈現泡沫狀，被稱為蛋白尿，俗稱為泡泡尿，另外還可能出現臉部及四肢浮腫、血尿、高血壓等，這4種症狀最常見。