

近期相關之醫療資訊148



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07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6月10日 胡肇芳整理

本土疫情未歇，許多人不幸染疫，有些康復者飽受「長新冠」（Long Covid）症狀所苦。根據世界衛生組織WHO定義，多數確診者會完全康復，但有10%至20%的人會經歷各種中長期的影響。全球染疫5億人口中，有高達20%的人可能面臨長期新冠的影響。

根據美國疾病控制與預防中心（CDC）於5/24發布研究指出，感染新冠成年人中（18至64歲），每5人就會有1人出現新冠後遺症，而65歲以上的長者，每4人就會有1人出現至少1種長新冠症狀。研究人員還發現，長新冠會影響許多器官，包括心臟、肺臟和腎臟等。

長新冠定義 新冠肺炎綜合症候群（Post-COVID-19 Syndrome）又被稱作「長新冠」，也是一般人所害怕的後遺症，WHO 依「3、2、1」的原則來定義：

3：確診或疑似感染 SARS-CoV-2病毒3個月後

2：症狀持續超過 2 個月

1：無法用其他診斷排除，症狀持續恐長達 1 年

衛福部公布9大長新冠症狀

- 急性腎損傷
- 掉髮、紅疹、潰瘍
- 心悸、胸痛、心肌炎
- 焦慮、憂鬱、失眠、腦霧(注意力不集中/認知功能障礙)
- 靜脈血栓
- 新產生或惡化的糖尿病、亞急性甲狀腺炎、骨質代謝異常、情緒變化、月經週期改變
- 呼吸困難、肺纖維化、肺部X光呈毛玻璃狀
- 疲勞、多系統發炎症候群
- 肌肉關節疼痛

哪些人染疫後容易出現長新冠？ 長新冠的發生原因，跟患者體質、健康狀況都有關聯，英國國民保健署傳染病專家David Strain曾受訪指出，有4種人較容易出現長新冠：

1. 血栓與微血管有損傷者
2. 先天免疫缺陷
3. 神經系統異常

4. 新陳代謝系統受損

出現長新冠該怎麼辦？

截至6/10為止，本土染疫人數已突破266萬例，不少確診個案在康復後有「長新冠」症狀，對此，指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞於6/8疫情記者會上表示，長新冠門診主力照護科別為胸腔科和復健科，過去變異株Alpha、Delta感染者中，許多確診者在康復過程中，都有出現肺纖維化後遺症，而這波Omicron疫情，有這類後遺症的個案相對較少，不過長新冠的定義時間較長，後續6個月仍會持續追蹤。

羅一鈞說，若民眾染疫後出現呼吸喘等症狀，可至「COVID-19染疫康復者門住診整合醫療計畫」門診求助，醫師會做X光檢查，判斷是否出現肺纖維化情形，同時也會做肺功能檢查，開立幫助支氣管擴張、減輕肺纖維化的藥。

治療「長新冠」中醫有解方 中醫師公會全聯會指出，在長新冠的處理上，透過中醫的用藥與針灸，可以讓病人因為染疫過程所造成的五臟六腑傷害，獲得明顯改善。

除了「台灣清冠一號」外，中醫師可以透過「辨證論治」的方式，以個別化醫療、精準醫療等方法，為不同體質、年齡、性別的民眾提供預防或治療新冠肺炎的中藥處方，中醫師為個別民眾「量身訂做」的清冠處方，效果絕不亞於「台灣清冠一號」，請民眾善加利用。

清冠一號怎麼吃？ 中醫師公會全聯會指出，依照最新衛生福利部治療參考指引，一個療程為五天，中醫師仍得依個案情況評估調整服藥天數。另外，每家藥廠使用劑量不同，並非一盒10包就代表要服完整盒才是正確劑量，中醫師會依據廠牌及年齡與體重等考量，給予合理的劑量及包數。

清冠一號建議劑量：

1、成人：順天堂藥廠劑量為15-20g/天、其它藥廠20-30g/天。

2、兒童：請依體重調整，原則如下：

10公斤以上-1/4劑量

20公斤以上-1/2劑量

30公斤以上-3/4劑量

40公斤以上-正常劑量

此外，國家中醫藥研究所建置「公費台灣清冠一號」動態查詢網站，確診民眾若需要中醫視訊診療，可以透過以下網址了解哪些診所提供視訊，並可知悉全國各診所「公費台灣清冠一號」的庫存量。



匯流新聞網 2022年6月12日 記者陳鈞凱／台北報導

長期「洗腎」最怕造成嚴重併發症「包囊性腹膜硬化症（EPS）」，存活率不到10%。台北榮總最新研究則發現，透過低能量遠紅外線能有效緩解長期腹膜透析造成的EPS，改善腹膜功能，提升患者的脫水能力，可做為極佳的輔助治療模式。研究成果已發表於2021年國際分子科學期刊（International Journal of Molecular Sciences），及生物膜期刊（Membranes）。

在台灣，根據統計資料顯示，有約12%的民眾罹患慢性腎臟病，其中最嚴重的尿毒症患者、需要定期接受透析的人數就超過9萬人；透析患者更以每年9千人的速度成長，讓台灣透析發生率與盛行率皆高居全球第一。

台北榮總內科部腎臟科主任林志慶指出，部分病人會選擇可在家自行操作的「腹膜透析」，便利性相對高，可以在較不影響生活的狀態下完成療程，不過腹膜長時間接觸高葡萄糖濃度的透析液，會影響脫水能力及毒素清除效率；有些患者甚至會發生極嚴重的併發症包囊性腹膜硬化症EPS，存活率不到10%。

40歲、腹膜透析已經10多年的張先生，就罹患「包囊性腹膜硬化症」住院治療，因為嚴重腹水、腸胃蠕動不良，造成食慾極差、嘔吐，完全無法進食，在接受遠紅外線輔助治療一周後，原本完全吃不下東西的他，不但腸胃蠕動獲得改善，且食慾大增，能夠開心的大啖最愛的炸雞、漢堡等速食。

林志慶表示，研究團隊針對31名腹膜透析患者，進行每天2次、每次40分鐘照射遠紅外線，治療6個月後發現，遠紅外線不僅能減少透析液中含糖代謝物的產生，降低對腹膜的傷害，並能提升患者的脫水能力。

研究另針對66名腹膜透析患者，同樣進行輔助治療，一年後，脫水能力不佳組及毒素清除率不佳組的患者，腹膜功能同樣獲得改善。

林志慶表示，只要遵循適當的照射距離，與腹部表面保持20公分左右，低能量遠紅外線照射療法可溫和改變腹膜的通透特性，兼顧排毒跟排水，不會產生熱傷害等副作用，可以做為腹膜透析極佳的輔助治療模式，為長期腹膜功能的改善帶來一線曙光。



2022年6月13日 曾心盈

隨著COVID-19疫情因Omicron變種病毒而趨於流感化，大量居家照護指引的文章充斥坊間，居家常備藥中，能夠舒緩頭痛、喉嚨痛及肌肉酸痛等感冒症狀的非類固醇消炎止痛藥（non-steroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDs）成為近期搶手藥品。

NSAIDs類藥品常用於緩解牙痛、經痛或關節炎等各種疼痛發炎症狀，藥害基金會提醒，這類藥物會引發的不良反應，除了常見的腸胃不適或水腫，也有比較嚴重的狀況，例如急性腎損傷或嚴重皮膚不良反應。根據近年統計，NSAIDs類藥品亦是藥害排行榜的常客，其中雙氯芬酸（diclofenac）及布洛芬（ibuprofen）是常見的致害藥品。

NSAIDs類藥品引起急性腎損傷 藥害救濟基金會曾接到一件布洛芬（ibuprofen）引起急性腎損傷案例：70多歲陳先生本身有心律不整及心衰竭等病史，因為急性咽喉炎就醫，處方有包括ibuprofen、抗組織胺等藥品治療，服用數日後，陸續出現下肢水腫、小便量減少、體重增加及蛋白尿等症狀，診斷懷疑是ibuprofen引起的急性間質性腎炎。

NSAIDs類藥品引起腎損傷的原因可分為2種，一種是因過敏反應引發，這種情形較為少見（發生率小於1%），症狀常伴隨有發燒或皮膚紅疹；另一種較常見原因是NSAIDs類藥品會減少腎臟血流供應，使腎臟過濾廢物的功能降低，長期下來會提高腎損傷的風險。

根據研究發現，使用NSAIDs類藥品，引起腎損傷事件的發生率約為1~5%，用藥期間急性腎損傷發生的風險提高近2倍。其中，高齡者或有心衰竭、腎臟病史的患者等，使用NSAIDs類藥品引起急性腎損傷的風險又比一般人更高。

案例中的陳先生，因對藥品過敏引發少見的急性間質性腎炎，而申請藥害救濟；本身亦有高齡及心衰竭病史等高風險因子，可能加重腎損傷。

4類高風險族群應主動告知病史 藥害救濟基金會提醒，在使用NSAIDs類藥品前，應主動告知醫師或藥師自身病史及正在使用的藥品，並仔細了解用藥注意事項。

以下4大類民眾為用藥後可能會提高腎損傷的高風險族群，應謹慎留意相關不良反應：

高齡長者。

慢性腎臟病人：NSAIDs用藥不當，會使中重度腎臟病人提早進入洗腎階段。

體液容積不足：大量的嘔吐、腹瀉或利尿；有心衰竭、肝硬化、腎病症候群等疾病。

目前有服用利尿劑、血管收縮素轉化酶抑制劑（ACEI）、血管張力素受體阻斷劑（ARB）等降血壓藥。

護「腎」用藥：低劑量、短期使用

為了守護腎臟健康，使用NSAIDs類藥品前應諮詢專業人員，詳閱使用說明，並按醫師或藥師指示服用，原則是「低劑量、短期使用」為主。若是用藥後疼痛超過10天或發燒超過3天仍未緩解，建議盡速就醫。

藥害救濟基金會提醒民眾，服用NSAIDs類藥品期間，應補充足夠水分，1天應喝6到8杯水（約莫2000毫升），且勿飲酒。如果出現尿量減少、下肢水腫、疲倦、食慾不振，甚至呼吸急促等症狀，應提高警覺，有可能是腎損傷前兆，儘速就醫。

研發腎臟病快篩試劑 貼在皮膚即可檢測



2022年6月10日

大家最近常常快篩，確定是否得到新冠肺炎。高雄長庚醫院與中山大學，聯合研發的快篩試劑，則是檢測早期腎臟病。而該如何照顧腎臟呢？

研究發現吃紅肉腸道菌代謝後，會提高「氧化三甲胺」濃度，增加罹患慢性腎臟病、心血管疾病，還有高血壓的風險，少吃肉多吃蔬果有益健康。

長得像OK繃，其實是快篩試劑，打開仔細看，貼片面布滿微型小針，用來偵測早期慢性腎臟疾病。中山大學材光系博士候選人 許盈培：「首先是將我們這個微針貼，到皮膚上面，這微針就可以提取皮下的一個組織液。」COVID-19疫情期間，慢性病可能延誤就診，無血式、無痛式慢性腎臟病快篩試劑，讓患者快速提高警覺。

中山大學醫技所教授 楊閔蔚：「大概20分鐘，我們就可以知道初步的結果，傳統在臨床上，腎臟病的一個檢測是必須要到醫學中心去抽血，然後驗血液的生物標誌物，所以我們把微針來抽組織液，這個動作結合快篩試片，就可以在居家，或者是附近藥局，就可以來檢測說，你是不是有慢性腎臟病的風險。」

高雄長庚醫研部主任 田祐霖：「因為腎臟不好，它會產生氧化三甲胺，TMAO是一個已知由腸道菌，所產生的一個尿毒素，也就是說這個動物模式，TMAO的值是會有上升的。」

研究顯示，紅肉會使腎衰竭風險增加40%，以豆類代替紅肉，卻可降低尿毒症風險50.4%；腎臟病友則要採取低磷、低鈉、低鉀和低蛋白飲食，避免病況惡化。

高雄長庚醫研部主任 田祐霖：「紅肉裡面的成分，經過我們的腸道菌代謝之後，會變成TMAO這個東西，事實上跟許多的慢性病也有關係。」

保護腎臟，就是保護人體的超級濾心，少肉多菜才能預防各種慢性病、病從口入。

十大死因「糖尿病死亡數」增11%！四大族群應早期篩檢：只看泡泡尿不準

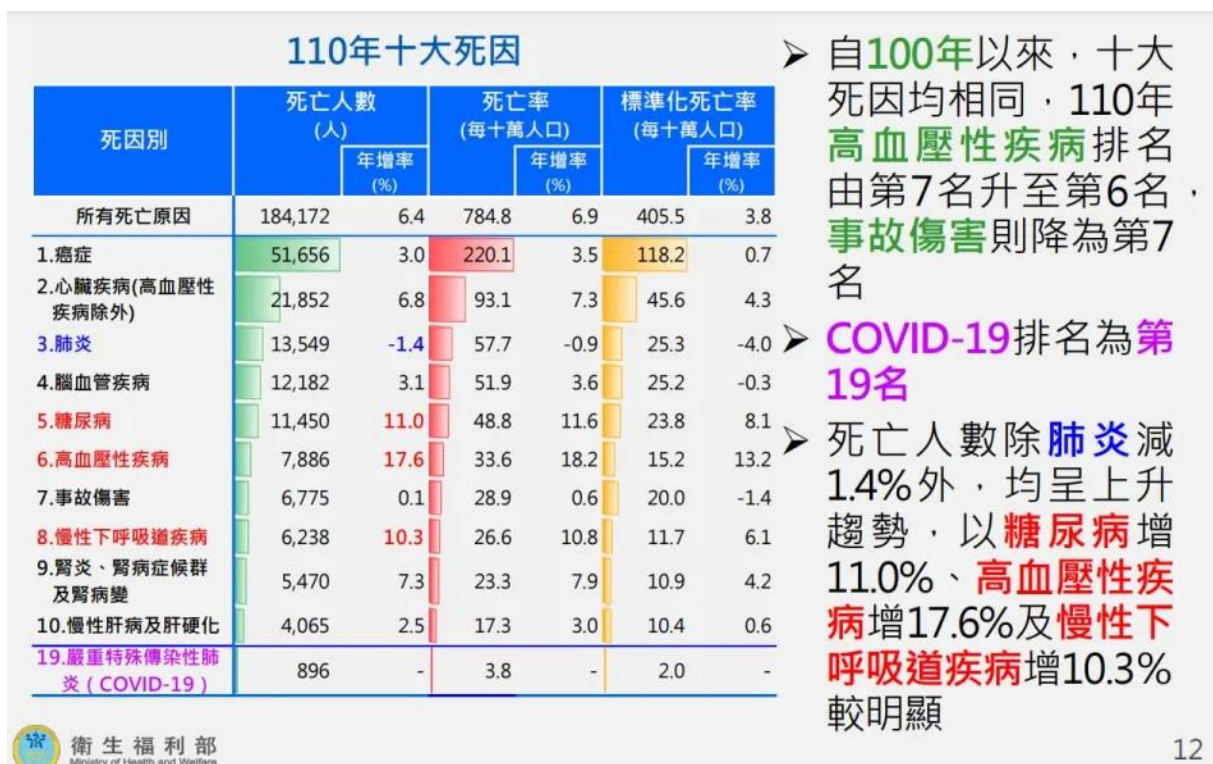
2022年6月30日 謝承恩

衛福部今日公布國人十大死因，其中糖尿病位居第五名，且死亡人數較去年增加了11%。另外腎臟病，腎炎、腎病症候群及腎病變位居第九位。專家提醒，糖尿病有2至3成得面臨終身洗腎，且多半與飲食及用藥控制不慎有關。

衛福部今日公布110年國人十大死因，依序為惡性腫瘤(癌症)、心臟疾病、肺炎、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、腎炎腎病症候群及腎病變、慢性肝病及肝硬化。死亡人數除了肺炎減少1.4%外，糖尿病增加11%仍是上升趨勢。

十大死因糖尿病、腎臟病注意

腎臟病防治基金會執行長林裕峯分析，糖尿病的病程長達10至20年，但早期血糖若控制不好，有將近2至3成患者會面臨洗腎，後期除腎功能受損外，心血管、肢體功能恐面臨嚴重併發症，因心肌梗塞、中風及截肢，甚至敗血症死亡。



➤ 自100年以來，十大死因均相同，110年高血壓性疾病排名由第7名升至第6名，事故傷害則降為第7名

➤ COVID-19排名為第19名

➤ 死亡人數除肺炎減1.4%外，均呈上升趨勢，以糖尿病增11.0%、高血壓性疾病增17.6%及慢性下呼吸道疾病增10.3%較明顯

衛福部公布國人十大死因，糖尿病人數增加11%。

台灣腎臟病排世界第一

腎臟醫學會理事黃尚志指出，國內慢性病盛行率12%，等於每8人有1人腎病，2020年總計全台有8.4萬人洗腎，且患者平均餘命比一般人少一半。如果體內腎臟功能開始出現高腎壓、高過濾狀

態，後期將加速腎絲球損壞，面臨終身洗腎。

國家衛生研究院副所長許志成指出，台灣洗腎發生率仍是世界第一，每百萬有520人發生率，而慢性透析情形每百萬就有3700人，一旦腎臟病到了第四期，想要透過飲食或作息改善已經完全來不及，只能拖一兩年，最後還是要去洗腎。

腎受損不一定有泡泡尿

很多人「蛋白尿是腎臟受損的早期徵兆」，但若想要從早期預防腎臟病，光是看「泡泡尿」是不夠的！腎臟病防治基金會執行長林裕峯表示，一般尿液中的溶質濃度高，衝到馬桶水面時會留下少許泡泡，但是泡泡尿未必是「蛋白尿」。

如果水喝太少、尿尿強度高、長期服用非類固醇止痛藥等，都可能會有泡泡尿出現，另外早期腎病患者難以察覺，也不未必有泡泡尿的出現，如果長期尿液中泡泡維持數分鐘未散去，最保險作法是定期抽血進行尿蛋白及腎功能檢查。

四大族群應早期篩檢

黃尚志提醒，九成患者不知道腎臟出問題，其中「三高」、「抽菸」、「長期服用止痛藥」、「肥胖者」更是高風險族群，提醒糖尿病患者、65歲以上長輩每年做一次腎功能檢查，而高血壓患者每1-3年篩檢、有家族史每3年要追蹤檢查。

衛福部長期進行糖尿病早期慢性腎臟病共病整合計畫外，台灣腎臟醫學會今日也與阿斯特捷利康藥廠簽署「2025腎力倍增合作備忘錄」，提升腎病識能、跨國跨科合作、擴增機護機構，更與國衛院、醫策會合作減少腎病惡化。

吃水果補鉀防抽筋、降血壓、消水腫！營養師公開9種「高鉀水果」

2022年6月27日

你晚上容易抽筋嗎？可能是缺鉀了！營養師張家祥提供9種「高鉀水果」，不但可以預防抽筋，還能降血壓、消水腫。

身體鉀含量 影響健康 張家祥指出，鉀對人體來說，是非常重要的營養素之一，鉀可以幫助維持正常血壓，幫助神經與肌肉順利正常運作，如果鉀含量過高或過低，對身體都不好。

張家祥說明，身體鉀含量過低，容易造成低血鉀症，容易疲勞、肌肉抽筋、便秘、心律失常；但對於腎臟疾病的人來說，鉀更需要注意，因腎臟排鉀能力差，容易造成鉀離子濃度上升。

9種高鉀水果 根據美國膳食營養素參考攝取量建議，每天應攝取4700毫克的鉀，張家祥提供9種「高鉀水果」，其中他最喜歡香蕉，原因是方便取得，食用上也很便利：

- | | | |
|--------------------|-------------------|--------------------|
| ❶ 香瓜：鉀 225mg/100g | ❷ 桃子：鉀 205mg/100g | ❸ 番茄：鉀 217mg/100g |
| ❹ 奇異果：鉀 291mg/100g | ❺ 草莓：鉀 199mg/100g | ❻ 香蕉：鉀 321mg/100g |
| ❼ 櫻桃：鉀 236mg/100g | ❽ 酪梨：鉀 291mg/100g | ❾ 百香果：鉀 200mg/100g |