

近期相關之醫療資訊149



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08月10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7月7日胡奕暄

臺北醫學大學附設醫院腎臟內科主治醫師陳錫賢，門診一名慢性腎臟病患，每次回診看來逐漸消瘦，行動也變慢，抽血檢查亦與過往無明顯差異，故對其進行握力測驗與營養評估後，發現原來是出現「肌少症」。

慢性腎病患者肌少症盛行率可高達40~60%

一般人隨著老化，肌肉量本來就會慢慢流失，如果沒有運動又流失更快。因為方法不同，肌少症盛行率範圍很大，台灣本土研究則發現65歲以上長者原發性肌少症盛行率在3.9%-7.3%。陳醫師表示，在次發性肌少症中，慢性腎臟病患者由於必須限制蛋白攝取量，若加上整體攝取熱量不足，發生蛋白質能量耗損（PEW），就會讓肌肉流失更快。根據統計，慢性腎臟病患者的肌少症盛行率可達7~14%；在後期慢性腎病患者的肌少症盛行率更可高達40~60%。如果不注意肌少症問題，不僅影響生活品質，還會提高住院率與死亡率。

有時病患並未注意到自己有肌少症，若拖延會讓疾病惡化而不自知。

陳醫師提醒，慢性腎臟病患若發現自己變得很容易累，比如跟以前走一樣的路或爬樓梯，要休息更多次，或者是體重減輕等，都要盡快到門診回報醫師，醫師會透過握力測驗與營養檢視判斷是否為肌少症來介入治療。

由於蛋白質食物在代謝過程中會產生含氮廢物，讓腎臟有多餘負擔，因此慢性腎臟病患者有較嚴格的蛋白攝取量限制（第3-5期慢性腎臟病，蛋白質攝取量應控制在0.6-0.8g/kg/day，甚至更低），很多患者變得不敢吃太多，但沒有完整的營養素攝取反而會導致營養不良、更影響健康。陳醫師建議病患，除可多攝取優質蛋白質來平衡攝取量，透過醫院營養諮詢也能更了解飲食指南。另一方面，在治療方向上，陳醫師也會以「酮酸胺基酸」輔助進行治療。

酮酸胺基酸幫助「轉胺」 治療兼營養補充

「酮酸胺基酸」是一種慢性腎臟病用藥物，最大的特色就是「轉胺」，能將原來含氮廢棄物轉化成病患可運用的蛋白質，不僅用於治療，還能兼具補充營養。陳醫師說明，如果蛋白質已不足的病患，只運動是不夠的，臨床治療上可在醫師評估後，考慮搭配「酮酸胺基酸」治療。它將BCAA（支鏈胺基酸）與必需胺基酸轉為沒有胺基的型式，不造成腎臟負擔，當低蛋白飲食搭配酮酸胺基酸治療時，還能改善尿毒症、延緩洗腎，並減少肌肉流失、提高肌肉合成效率，預防肌少症的發生。在國外大多於慢性腎臟病第四期時就已經將「酮酸胺基酸」介入治療之中。

陳醫師也提供幾個肌少症檢視指標，如果有以下徵兆，一定要提早就醫：

- ◆走路變慢
- ◆體重越來越輕（三個月下降6~10%）
- ◆與同期自己相比較體力差很多
- ◆坐下要起身變得困難
- ◆容易跌倒
- ◆容易疲勞
- ◆握力下降

如果發現有上述情形，門診時需告知醫師並進行相關評估，儘早介入慢性腎臟病患的肌少症治療，才能維持良好生活品質避免疾病惡化。

洗腎一輩子！孝行獎半盲少年一度悲觀，立志當社工助人

記者戴上容／新北報導

曾獲全國孝行獎的蘆洲半盲少年柯權祐，今年3月時腎功能突然衰敗，緊急送醫後，醫師診斷為遺傳性腎病，下半生必須「洗腎過一生」，《東森新媒體ETtoday》記者獨家專訪到柯權祐，他表示，在沮喪時覺得「人生無常，疾病和意外只是一個先來後到」，現已習慣洗腎生活，他之後還是會幫全盲媽媽賣水果，講到未來志向，他立志要當社工助人。每周二四六的傍晚，新北蘆洲人都可以看到有位全盲媽媽吃力的推著車，一旁跟著一個男同學在蘆洲仁愛公園或是蘆洲捷運站外擺攤賣水果維持家計，他們就是柯媽媽與柯權祐。

柯權祐的媽媽全盲、腎功能不良，每周有3天必須到醫院洗腎。柯媽媽有3名子女，哥哥在中正預校上學、姊姊就讀護校，么子柯權祐一出生就被診斷遺傳黃斑部病變、斜視，幾乎半盲。柯權祐從國中時開始就和媽媽一起賣水果，感人的孝行在2020年時獲得全國孝行獎。未料，今年17歲的柯權祐，3月突然意識模糊，經急救，醫生宣布，他遺傳到和媽媽一樣的腎臟疾病，未來的日子必須要洗腎，或是等待到適合、健康的腎臟作移植後，才能健康生活，但機率微乎其微。

「人生無常！生命如此脆弱和短暫，疾病和意外只是一個先來後到」柯權祐說，在心情低落時，曾寫下這樣的悲觀字句。現在的他 and 媽媽一樣，一周需要整整3天躺在病床上洗腎。

他說，一開始心情很沮喪，不知道未來該怎麼辦，現在比較習慣了，遇到了就得面對，他還是會和媽媽一起到公園賣水果，賣不掉他還是和以前一樣，會把水果推到捷運站外賣，「因為壞掉很浪費！」再半學期就要考大學了，他說，在成長過程受到很多人的幫助，所以第一目標是社工系，就是想幫助更多的人。

柯媽媽則說，他們不需要捐款，也不須別人的同情，他們要靠自己的力量過生活，大家想要吃水果時，有順路買就好了，她們會努力、認真的生活。柯媽媽也說，由於她全盲不便難打掃，柯權祐出院時，醫生特別交代要有乾淨空間洗腎、休養，她告知當地里長吳松標後，蘆洲區公所聯絡4名替代役男幫忙，才能讓柯權祐有乾淨的空間休養，此外，新北市議員李翁月娥等人也都有持續關心，實在很感謝！



2022/07/10 編輯 羅以容 / 責任編輯 胡孟歆

糖尿病是國人位居10大死因之一，每年近萬人因糖尿病死亡，根據國民健康署統計，全國約有200多萬名糖尿病友，且每年以2萬5000人的速度持續增加。血糖控制是糖友必修課題，但不少病人只願意口服降血糖藥，對胰島素有很多迷思和誤解。

傷身的是高血糖 胰島素是控糖好工具

例如，打胰島素可能導致洗腎跟失明的嚴重副作用？打胰島素代表血糖控制不佳、病情加重？藥吃多或胰島素打久了，會造成各種併發症？長安醫院新陳代謝科醫師徐盛邦表示，這些都是對血糖和胰島素注射的錯誤觀念，真正傷腎的是高血糖，而胰島素是幫助控糖的好工具，並不會有成癮或愈打愈嚴重的問題。

台中市一名60多歲婦人罹糖尿病近20年，沒按時服藥，血糖長期控制不佳，3年前出現泡泡尿的腎病變及視網膜病變，有失明風險，直到約1年前在家人及醫師反覆勸說下，除了口服藥物外，開始接受胰島素施打。但婦人的血糖控制不佳已有一段時間，注射胰島素後血糖仍超標，於是對藥物產生疑慮，服藥的規律性也降低，惡性循環下，視力變得更差，腳也越來越腫。

約半年前，這位婦人輾轉向長安醫院新陳代謝科醫師徐盛邦就診，經醫師詳細說明，並調整口服藥物及胰島素施打的頻率，6個月後婦人的糖化血色素由12.2下降到7.6，雖然尚未降到正常值，但看到控糖的成績單，患者充滿信心，直言下次一定讓醫生看到正常值6開頭的糖化血色素。

破除迷思和誤解 控制血糖3妙招

徐盛邦醫師分享，很多糖尿病患者對控制血糖有錯誤的想法，其實控制血糖有3妙招：

- 1. 血糖控制愈早愈好。**已經損失的器官功能無法逆轉，但良好的血糖控制可以保護剩餘寶貴的器官功能，糖尿病並不是一定會導致洗腎跟失明，只要血糖控制好，可以避免各種併發症的發生。
- 2. 正確認識藥物。**真正傷腎的是高血糖！當血糖控制不佳，全身細胞和血管都浸泡在糖水裡，日積月累之後就會造成各種併發症，並不是藥物造成的問題。
- 3. 胰島素的使用時機，在糖尿病任的何時期都適合。**很多患者對胰島素有所誤解，認為打胰島素會成癮、打了會愈來愈嚴重，其實很多研究顯示，胰島素是幫助控糖的好工具，甚至糖尿病前期就可以用來治療糖尿病，這是非常重要的觀念。

徐盛邦醫師說明，建立對血糖控制的正確觀念，愈早開始愈好，可以避免嚴重併發症影響健康，糖尿病友應及早就醫遵從醫囑，在醫師妥適調整用藥下，可以有良好的生活品質。

2022年7月12日

炎熱夏季，很多人時不時就會喝上一杯透心涼的手搖飲，把它當水喝的人更不在少數，當心這樣喝，很容易把腎喝壞掉！以下醫師教你選對水果營養素，聰明喝飲料強腎健體。

腎病患者不能喝「冷飲」，愈喝愈渴影響心肺 腎臟科醫師陳彥成強調，別把飲料當水喝，特別是有腎臟病的患者，更是不能把「冷飲」當水喝，喝冷飲會加重口渴的感覺，愈喝愈多，反而會使體內積水無法排出，嚴重者甚至會影響心肺功能而造成死亡。陳彥成進一步說明，腎臟病患者大多有不同程度的貧血，通常也比較怕冷，天氣一變冷，血管收縮後，血液循環就變得較差，除了四肢冰冷外，嚴重時還會發紫，同時流經腎臟的血液量會變少，血液量一旦減少，腎臟功能就難逃衰退的命運。有些需要限水的腎臟病患者，如末期腎衰竭需要洗腎透析的人，喝冷飲會加重口渴的感覺，愈喝愈多反而會使體內積水沒辦法排出，嚴重時會影響心肺功能。而腎臟病患者最不能喝的，就是含「磷」量高的冰珍珠奶茶，其他加冰塊的飲料也不適合飲用，這些都會對健康造成威脅！

腎友要「小口慢慢喝」飲料！濃縮果汁別喝 陳彥成表示，如果是初期腎臟病患者，在炎熱的夏天，忍不住想要來杯飲料時，仍不宜多喝冰涼的飲料，應該喝去冰、不加糖的茶飲或檸檬水；飲用時切勿一口氣喝完，最好小口喝。另外，市售飲料大多含有人工添加物，飲用後容易造成腎臟負擔，即使濃縮果汁也不宜飲用過量，尤其是「楊桃汁」更應該禁止，因為水果加工後的果汁，「鉀」含量較高，糖分也較高，對於各類型腎臟病患者的健康都非常不利。

選對水果營養素，幫你強腎健體

一般人想要強腎對身體好，陳彥成分享以下3種天然水果營養素：

1. 維生素C：增強免疫力、活化腎臟功能

維生素C可以促進身體對鈣、鐵等物質的吸收，協助清除體內毒素及降低血中膽固醇。

2. 蘋果酸和酒石酸：排除毒素、強化腎功能

蘋果酸和酒石酸可幫助消化高油脂食物，同時又能幫助腎臟排出體內多餘的水分和毒素。

3. 檸檬酸：減少泌尿道結石生成，預防腎臟病

檸檬、柳丁、葡萄柚等水果，含有豐富的檸檬酸，經代謝後可結合尿中的鈣質，並使草酸鈣不易結晶化，對結石有抑制的作用，能減緩結石產生。

養腎強身！醫師推薦2款夏天飲品

香瓜鳳梨汁

材料：香瓜250克、鳳梨150克

效果：高纖通便、促進消化。鳳梨中的鳳梨酵素，可分解蛋白質，有助改善局部血液循環；香瓜中的豐富水分和鉀元素，有助排除體內多餘的鈉，具有避免水腫的功效。

蜂蜜檸檬汁

材料：檸檬1顆、冷開水1杯、蜂蜜1大匙

效果：活化腎臟、改善感冒。

陳彥成補充，香瓜和鳳梨富含纖維，蜂蜜和鳳梨的鉀離子不高，再加一點檸檬調味，是炎夏消暑的好選擇，一般民眾能喝得健康安心，而初期和中期腎友喝也沒問題。至於後期及已經透析的腎友，因為要控制的細節比較多，要依照抽血的數值，少量喝可以，甚至有鉀離子偏低的腎友可以多喝，但建議要和腎臟科醫師討論。

美式賣場咖啡豆爆含赭麴毒素 專家：傷腎肝

2022年7月17日 民視新聞網

美式賣場近日發信公告，一款「有機蘇門答臘咖啡豆」因為部分商品，包裝袋封口不完全，呼籲期間有購買的消費者不要食用，並將商品帶回賣場退貨。而毒理學專家就指出，咖啡豆受潮發霉，會產生赭麴毒素，對腎臟和肝臟造成危害。

將一顆顆咖啡豆，放進咖啡機裡研磨，之後再加入奶泡，熱騰騰的拿鐵，就大功告成，不少人上班前都要來上一杯，甚至有人特別買咖啡豆，回家沖泡，只是保存方式可要注意，一不小心還可能傷身。一名網友上網PO文，表示自己在美式賣場，買了一款有機蘇門達臘咖啡豆，事後卻收到美式賣場的緊急召回通知，自己沒注意已經先喝了一包，將背後膠帶撕開，才發現原來是封口不完整。民眾說，「品管上面一定要做好，不然消費者拿到東西的話，可能會吃到一些不該吃到的東西。」民眾說，「咖啡大部分會加個牛奶，說真的如果它豆類有變質，(味道)會被掩蓋住。」實際來到美式賣場，這款出包的咖啡豆，已經陸續出現在退貨區，原本的貨架上，則是只剩下不同款的咖啡豆，毒物學專家更警告，一旦開啡豆受潮發霉，就會釋放出赭麴毒素，對腎臟和肝臟造成危害。

毒理學專家招名威表示，「保存方式如果說沒有密封，然後可能就會造成赭麴黴菌，感染咖啡豆或咖啡粉，它分成A、B、C三種，其中又以赭麴毒素A的毒性最強，那目前的文獻呢是證實了赭麴毒素A，它具有腎臟毒性和肝臟毒性，對於人類的致癌狀況呢，其實並沒有直接的證據，但是它對動物確實是會致癌。」由於赭麴毒素的顏色跟咖啡豆一樣，所以民眾從外表上，很難看出來，只能一顆一顆拿起來，檢查表面有沒有毛毛的黴菌，並且建議咖啡豆，7天內就要把他喝完，而如果已經磨成粉，因為面積更大，則是建議一天內就要喝完，喝不完就要銷毀，才能避免將毒素喝下肚。

病患易因止血帶嚴重傷害 成大護理部研發新品造福傷患

2022-07-22 聯合報／記者周宗禎／台南即時報導

止血帶是醫療院所常見護理師基本配備，抽血、配合靜脈留置針或洗腎後、管路移除後止血都須使用。傳統止血帶在各國都經常發生忘記移除，造成嚴重後遺症甚至醫療糾紛；成大護理部團隊最新開發的智能止血帶能大幅降低意外發生，尤其台灣有近8萬5千名洗腎患者是高危險群、這項新發明是相關患者福音，已完成技轉名為「智能止血提醒裝置」正由廠商生產。

醫護人員在照顧大量洗腎病人與傷患、抽血檢驗有時因忙碌而忘記取下止血帶。2005年美國傷患安全諮詢機構Patient Safety Advisory統計賓州60家醫院資料顯示，每年遺忘鬆綁竟高達125件。國內2015年醫策會提出「靜脈注射後止血帶未鬆綁」造成血液循環受阻、組織受損血栓甚至肢體腫脹麻痺等「創傷腔室症候群」，將大幅增加醫療資源支出甚至演變成醫療糾紛。台灣也常發生透析病患止血帶未及時鬆綁，針對病房、洗腎機構問卷調查，竟然有多達三成醫護人員有曾經忘記移除止血袋的經驗。

成大醫院護理師廖悅如指出，醫院急診室、加護病房及血液透析中心大量使用止血帶，「忘記鬆綁」容易在醫護人員忙碌不堪的時候發生；相關問題其實國內護理界早就注意到，部分醫療院所護理師也想出以鈴鐺、音樂聲搭配止血帶增加提醒功能，但都難以商品化。

近年有護理人員研究音樂晶片提醒裝置，實測適用意識清楚病人、也無法大量生產。廖悅如表示，直到成大SPARK（生醫與醫材轉譯加值人才培訓）計畫資源支持護理創新，研發新式的止血帶，投入兩年研發以3D列印製作，去年8月開始臨床測試，今年3月完成技轉。

智能止血帶設計概念是「卸除時間到未卸除就警告」，一鍵式操控方便，防呆聲光提醒裝置：聲響音頻設計容易在吵雜環境聽到，機面清楚標示洗腎後止血機型20分鐘及抽血、打針機型5分鐘，3V鈕扣型電池可用200到300次，電量不足時紅綠交錯閃爍。

傳統一般止血帶成本一個50元左右，新開發的智能止血帶、目前單價破千元；不過業者表示，傳統止血帶無法解決護理人員「應注意未注意憾事」智能止血提醒裝置「每次使用費用僅約2~3元，能節省加護病房護理師5分鐘時間，換算成本約25~30元；也讓透析病患家屬無需掛心20分鐘拆卸任務。從照護時間成本及臨床病安效益來看，只要能夠避免一次意外發生，節省下來的大量醫療資源，就遠遠超過付出的成本。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

2022/07/27 文／LIFE生活網

近年來，生酮飲食的話題正夯，利用油脂作為身體的主要能源以進行燃脂，進而達到甩肉效果。此類飲食風靡歐美，被許多年輕女子所推崇，並逐漸成為全球趨勢。

什麼是生酮飲食？ 生酮飲食 (Ketogenic diet, 簡稱KD) 是一種高脂肪、低碳水，搭配蛋白質和其他營養素的配方飲食。一份標準的生酮飲食，由75%的脂肪、20%的蛋白質，和5%碳水化合物組成。人類平日身體所需能量，主要由葡萄糖提供。生酮飲食的原理，就是消除所有碳水化合物的來源，將人體的能量來源，從使用葡萄糖，轉而利用脂肪。此過程被稱為「酮症」，通常在實行生酮飲食後，大約三至四天內發生。

生酮飲食可以減肥？ 上個世紀20年代，生酮飲食被首次應用於治療兒童癲癇，遂被證實有一定的療效，更逐漸演化成熱門的減肥方法，被現代人所推崇。人們透過嚴格控制碳水攝取量，強迫人體以脂肪為能量來源，以此達到瘦身效果。

女子遵循生酮飲食致其死亡？ 2020年10月2日一名寶萊塢女演員米甚蒂 (Mishti Mukherjee)，被曝光死於腎功能衰竭。根據外媒Business Today報導，米甚蒂生前嚴格遵循生酮飲食，進而患上腎病，導致她英年早逝。由於生酮飲食的蛋白質含量極低，因此長期遵循，或有可能使腎臟超出負荷，更可能導致腎結石。印度古爾岡 (Gurugram) 的富通紀念研究所 (Fortis Hospital) 腎臟病學和腎臟移植主任沙利 (Salil Jain) 認為，生酮飲食的脂肪和蛋白質含量相對比較高，碳水化合物含量低。若人們長期大量使用紅肉等脂肪食物，形成腎結石的風險更高。沙利表示，「生酮飲食可能使那些患有腎臟疾病的人，腎功能加速惡化。理論上，動物食品攝入量的增加，會使尿液酸性更強，意即增加尿液中鈣的排泄水平」。

生酮飲食的危害有多大？ 新德里 Sri Balaji 行動醫學研究所 (Sri Balaji Action Medical Institute) 的資深營養師普里亞 (Priya Bharna) 直言，生酮飲食是「最難遵循的飲食計劃」之一，主要側重於減肥。人們長期攝入高脂肪和高蛋白質，肯定有潛在的風險，更有可能衍生出其他健康問題。

誰適合遵循生酮飲食？ 普里亞透露，一般不建議理想體重或較輕體重的人進行節食，並強調一個人不應該「持續遵循生酮飲食超過45天」，因為身體缺乏豐富的營養素，以及長期攝入高蛋白，在沒有其他相關預防措施的情況下，恐對腎臟造成負擔」。

根據各項研究指出，生酮飲食的潛在副作用之一是腎結石。因此人們除了每天需要喝大量的水、減輕腎臟的壓力之外，更建議尋求專業人士協助，以瞭解在日常飲食之外，還需要額外攝取哪些營養素。這樣的話，在實行生酮飲食的同時，更可以降低罹患腎結石的風險。