

近期相關之醫療資訊156



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112年3月15日

發行所：財團法人日盛健康基金會
(原中華民國腎臟基金會)

發行地：104台北市中山區松江路68號8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。

2023年2月13日 健康醫療網／記者鄭宜芬報導

台灣是「洗腎王國」，洗腎人口多達8萬，人口比例、年新增人數驚人，在國際排行榜上有名，而且洗腎者年齡逐年下降。造成許多人年紀輕輕就得洗腎的元兇之一，就是佔據洗腎人口比例5至10%的「自體顯性多囊性腎臟病」。臺北榮民總醫院內科部腎臟科主任林志慶提醒，多囊腎遺傳率高達50%，所幸今日已有多囊腎口服藥物可使用，鼓勵民眾若有家族病史、以及「壓、痛、血、染、石」徵兆，就要及早檢查，以利及早治療，有效延緩洗腎時間！

囊腫每年5%迅速增生 腎臟恐膨脹大如橄欖球 自體顯性多囊性腎臟病又稱多囊腎，患者腎臟異常增生囊腫（俗稱水泡），以平均每年5%的速度增生，造成腹部不適，甚至壓破水泡引發血尿、劇痛、血壓下降、尿路感染、尿酸、腎結石等症狀。這些囊腫就像是健康小偷，患者出生時可能就已有囊腫，但早期太小難以察覺，等到囊腫快速增長，逐漸取代正常的腎臟與血管組織，導致腎臟體積越變越大，嚴重時恐膨脹為正常的20倍，彷彿一顆橄欖球！當腎臟內血管不斷減少，腎功能就會逐漸衰退，一旦腎功能低於15 mL/min/1.73m²，就必須開始洗腎或腎臟移植。

多囊腎遺傳率高達50% 當心併發心腦血管疾病 根據統計，洗腎者有5至10%的機率患有多囊腎，且多囊腎不只衝擊腎功能，還會引起全身併發症，若未及時控制，將有5至10%的機率發生腦出血。林志慶說明，多囊腎的高風險族群包括高血壓患者、有家族病史者與腹部異常肥大者。尤其多囊腎的遺傳機率高達一半，家中若有多囊腎患者，建議親戚們提早進行檢查，避免囊腫增生到血管與腦部，造成心腦血管疾病、甚至癱瘓的話就非常嚴重了。

「壓、痛、血、染、石」 注意五大徵兆高風險 林志慶進一步說明，多囊腎的五大徵兆「壓、痛、血、染、石」，也就是高血壓、腰部疼痛、血尿、泌尿道感染、腎結石等症狀。若不及早治療，腎功能將持續衰退，可能40、50幾歲就要洗腎過下半輩子。

及早檢測治療搭配服藥 健保給付延緩洗腎年齡 以往多囊腎治療選擇少，發病初期普遍透過少鹽、少蛋白、多喝水等飲食控制，以延緩病程；後期再進行洗腎、腎臟移植等治療。然而，洗腎及換腎手術雖可恢復患者身體機能，但衍伸的時間成本或移植手術後的排斥反應，容易衝擊患者與家屬的生活；加上「壓、痛、血、染、石」症狀，也讓患者苦不堪言。

林志慶表示，當患者聽到自己確診多囊腫要洗腎時，多數會感到人生絕望，但「洗腎不是走到人生的終點。」現今治療方式包括血液透析、腹膜透析與腎臟移植，更有可抑制多囊腎致病機轉的口服藥物，可以延緩腎功能衰退，且越早使用控制效果更佳。至於治療費用的部分，目前健保有條件給付，只要符合條件均可服用。鼓勵民眾及早治療，免於擔心遺傳而不敢成家。

此外，由於多囊腎患者失去濃縮尿液的能力，林志慶也呼籲患者多攝取水分，除了心臟衰竭、全身水腫、洗腎等特殊族群外，每日喝水量至少維持「當日氣溫加10再乘以體重」，例如患者50公斤，當天氣溫28度，就是 $(28+10) \times 50 = 1900\text{c.c.}$ ，甚至多喝20%都沒問題，有助於患者不會因為脫水、腹瀉，造成腎功能繼續衰退

不想HER2乳癌復發轉移 「強化輔助治療」降3成風險

2023年2月17日 健康醫療網／記者陳佳慧、吳弘碩報導

HER2乳癌 不容忽視的乳癌亞型

乳癌是台灣女性癌症頭號殺手，乳癌有許多亞型，除了眾所周知惡性度高的三陰性乳癌，HER2陽性乳癌也是復發率高、預後不佳的乳癌亞型。振興醫院乳房治療中心常傳訓部主任指出，HER2是一種在許多人體組織都能看見的蛋白質，例如消化器官、腎臟、卵巢、乳房，HER2陽性乳癌則因其過度表現，將主導一系列的連鎖反應，有利於腫瘤細胞生長，約有7成左右病人完全可以在妥當治療後達到長期無疾病惡化存活，但仍有2-3成病人飽受復發轉移的威脅。

高復發風險族群照過來！強化輔助治療降風險

早期HER2乳癌的治療目標是防止後續復發及轉移，常規治療是先進行術前輔助治療，再做手術治療，手術後接續術後輔助治療。常傳訓醫師說，HER2乳癌的高復發風險族群，包括「腫瘤大於2公分」、「有淋巴結轉移」或「手術後腫瘤未完全去除」的病人，建議在術後輔助治療後，接續為期一年、每天口服一次的新一代小分子標靶藥物進行「強化輔助治療」，能進一步降低30%到40%的5年復發風險。

新一代小分子標靶藥物 血腦屏障進得去

HER2乳癌常見轉移部位包括骨頭、肺部及腦部，而腦部治療最為棘手，因為有BBB「血腦屏障」，癌症進得去但藥物不易進入。常醫師解釋，新一代小分子標靶藥物因為其小分子特性，相對傳統大分子標靶藥物，更能夠穿透血腦屏障，因此有利於針對進入腦部的癌細胞進行抑制，進而預防復發，也在大型研究中發現有降低腦轉移的趨勢。

常醫師進一步指出，雖然強化輔助治療能為病人帶來好處，但也可能帶來腹瀉的副作用問題，病患接受治療前，將充分瞭解治療的利於弊，才能以自行權衡接受治療的需求。醫師呼籲，HER2乳癌已有越來越多的治療武器，醫師呼籲患者應定期接受乳房攝影檢查，把握黃金時機，早期發現治療。

你常健忘又疲勞，可能有「靜電體質」！靜電太多身體會出問題 日本醫師教你：消除靜電的「7大食物」

22023年1月2日 記者李嘉祥／台南報導



人體內也有同樣的現象，那就是「體內靜電」，靜電一點都不安靜，甚至跟雷電一樣是非常危險的存在。一旦體內靜電過多，就有可能產生疲勞、發炎、水腫、便秘、慢性疼痛、神經緊張、影響睡眠等。打雷的威力，相信大家都會被震撼，其實，人體內也有同樣的現象，那就是「體內靜電」，靜電一點都不安靜，甚至跟雷電一樣是非常危險的存在。一旦體內靜電過多，就有可能產生疲勞、發炎、水腫、便秘、慢性疼痛、神經緊張、影響睡眠等。日本研究體內靜電專家，將告訴大家透過哪一些食物有助消除體內靜電，排除以上症狀。

體內靜電：細胞層級的帶電現象

以下所談的「靜電」，不是冬天手碰門把，發生觸電感的體表靜電，而是體內靜電；體內靜電顧名思義是細胞層級的帶電現象。為什麼體內也會產生靜電？試想物體摩擦碰撞自然會產生靜電，同樣的現象在我們體內持續發生。舉例來說，心臟1分鐘跳60到70下，含有各種物質的血液在血管中流動，還有淋巴液也在流動；又如空氣順著氣管流入肺部，或食物從食道移動至胃腸，或腎臟不眠不休在過濾血液…，這一些生理活動都伴隨著物質的磨擦，因此可以理解體內產生靜電和放電現象，有異曲同工之妙。

體內靜電2大發電廠：血管、粒線體

日本研究體內靜電專家堀泰典醫師，在其新書《赤腳接地氣：日本醫師教你天天排靜電，連接大地療癒力量》中表示，產生最多體內靜電分別是人體的血管(尤其是微血管)，還有細胞中的粒線體，可說是體內靜電的2大發電廠。一旦血液與血管有大量靜電，會使單獨的紅血球聚集在一起，於是使血液變得黏稠。而黏稠的血液會促使動脈硬化，提高中風、心肌梗塞等循環器官疾病，以及糖尿病等生活習慣疾病的風險。

當體內靜電愈多，放電現象愈活潑，細胞就愈容易受損與氧化，降低細胞的功能。

有辦法查出自己體內累積了多少靜電嗎？事實上，體內靜電的量或狀態，無法從外部測量，也沒有專用的檢查工具（但市面上有販賣推測的工具）。只是，從普通的生活習慣或健康狀況的變化，便能判斷體內靜電的多寡。體內靜電會降低血液循環功能，破壞粒線體的活性。因此健康狀況有問題的部分，都是血液循環和粒線體出問題時常發生的現象。而在生活習慣的部分，則屬於一些容易產生體內靜電，或是助長體內靜電不良影響的因素。

體內靜電檢查表

【健康狀況】

- ★ 健忘。
- ★ 頭髮變少。
- ★ 感覺精力衰退。
- ★ 下肢的浮腫和冰冷越來越明顯。
- ★ 肩痛變嚴重。
- ★ 時常抽筋。
- ★ 容易拉肚子或便秘。
- ★ 容易疲勞。
- ★ 牙齒敏感。
- ★ 皮膚容易變差。

【生活習慣】

- ★ 經常面對壓力。
- ★ 常用電腦或手機。
- ★ 經常從事激烈運動。
- ★ 睡眠時間很長（超過七到八小時）。
- ★ 經常長途開車。
- ★ 飲食不平衡。
- ★ 缺乏礦物質。
- ★ 缺乏接觸大地的機會。
- ★ 缺乏動力。
- ★ 經常彎腰駝背。

3/1起17項達文西手術費納健保 減輕病患負擔！

2023年2月15日台中市 / 林建鋒 趙英光 報導

台中80歲賴姓男子因為攝護腺疾病就醫，被發現胰臟有3公分的腫瘤，醫師考量病患年紀較大，以達文西機器人進行微創手術，而健保署規劃，3月1日起，除了前列腺與腎臟手術，將再增列17項手術費用申報補助，像這個案例，病患的手術費就可以從2、30萬元，降到只需負擔8到10萬元的醫材費用，減輕病患負擔。

醫生在病患腹部打開5個只有1公分大的傷口，精準切除胰臟尾部腫瘤病灶，傷口小出血量也少。80歲的賴姓病患手術後第2天就能下床走動，賴姓病患說：「比較安全、比較先進、比較先進恢復比較快。」達文西手術2004年引進，器械手腕可以靈活旋轉，可應用在許多科別，因為微創傷口小，可以降低手術失血量，縮短住院時間，但缺點就是手術費用昂貴。

一般外科主治醫師葉俊杰說：「健保沒有補助的時代，差不多花費大概就是可能是25到30或35萬。」達文西手術過去只有在攝護腺以及部分腎臟切除術有納入健保給付。健保署決定，3月1日起增列肝、肺、腸、胰等17項手術，可以申報補助，民眾開十二指腸切除手術可以省下16萬、低前位直腸切除術可以省下9.7萬、肝部分切除術可以省下5.8萬，減輕病患不少負擔。

像是這位病患賴先生，胰臟腫瘤開刀就可以省下10幾萬。一般外科主治醫師葉俊杰說：「病人可以少掉4分之1到3分之1的費用，比以往的時代少掉4分之1到3分之。」透過微創達文西手術，保護病患脾臟原有的免疫力，生活功能不受影響，未來納保的項目更多預計將可造福上千名病患



2023年2月17日 新聞中心蔡經謙

春天是養肝的大好時機，此時提升肝機能，不僅能讓夏季時不易胃部不適，更能為一整年的健康打好基礎。日本知名中醫藥膳師表示，蜆仔是養肝的良好食材，由於肝也與眼部大有關係，透過食用蜆仔藥膳，可提升眼力，還有助於改善長者雙眼疲勞、視力不佳、模糊、老花等問題。

翰鳴堂中醫診所院長賴睿昕也曾為文說明，春天時養好肝，能讓夏季來臨時不易產生心火過旺、腸胃疾病，並為整年健康打好基礎。此外，肝臟也與眼部大有關係。中醫師吳明珠曾受媒體訪問指出，肝主目，當肝太累時，眼睛就會感到乾澀、模糊，或充滿血絲。

透過蜆仔養肝！不僅提升肝臟機能，還可促進排毒、改善眼部疲勞與老花

國際中醫藥膳師池田陽子表示，肝機能差會令民眾較容易產生視力不佳、眼睛疲勞等問題，若要改善此狀況，攝取提升肝機能的食材相當重要，而他推薦的食材便是「蜆仔」。

蜆仔增強肝臟能力的效果強，不僅可預防宿醉，其排毒效果更是優秀。雖然民眾可能認為，打造健康的身體需「彌補不足」，不過飲食過度豐富的現代人有「補過頭」的傾向，導致毒素、老舊廢物積蓄在體內，而引起身體不適。透過吃蜆仔，對排出體內垃圾有所幫助。

此外，蜆仔還能提升水分代謝，產生利尿作用，對改善水腫、排尿異常也有所幫助。當肝臟機能透過食物得到增強，就能好好地將營養送到眼部，發揮提升視力、改善老花、雙眼疲勞的威力。

前中國醫藥大學北港附設醫院中醫部主治醫師楊淑媚，則曾受媒體訪問說明，蜆仔性寒，能清熱滋陰、化溼利水、軟堅散結（改善腫脹與結節硬塊）、排解毒素，適合春季養肝，也有助於改善煩熱、口渴、痘疹等症狀。而與蜆仔相似的蛤蜊，則因較大顆，適合濕熱夏季食用，由於其性偏寒，虛寒體質民眾可搭配薑片、米酒等食材煮湯，降低寒性。此外，以西醫角度來看，日本營養師廣田千尋進一步指出，蜆仔中的鳥胺酸是肝臟分解毒素的必要物質，有改善肝機能效果，而牛磺酸則可讓肝臟運作更順暢。

高齡者改善視力的藥膳食譜：蜆仔山藥味噌丼 池田陽子提供了高齡者也能吃的「蜆仔山藥味噌丼」藥膳食譜供民眾參考。該食譜不僅富含能預防視力降低的蜆仔，還結合了提升腎臟機能的海苔與山藥，並且只要使用市售杯裝蜆仔味噌湯就能輕鬆調理。

蜆仔山藥味噌丼

材料（1人份）

市售杯裝蜆仔味噌湯：1杯

山藥：20cm

白飯：1 碗

蔥花、碎海苔、山椒等調味料：適量

作法 1. 山藥磨成泥。 2. 將半杯蜆仔味噌湯與山藥泥混和。 3. 在白飯上加入味噌湯與山藥泥，最後撒上佐料即可。

若想自己自製**蜆仔味噌湯**，不妨參考營養師廣田千尋的食譜，雖看似簡單，但仍有不少注意要點。首先，蜆仔需要泡水吐沙；煮湯時則建議冷水就加入蜆仔，才能溶出蜆仔的鮮味；湯底則建議使用昆布，蜆仔的鮮味來源琥珀酸與昆布的鮮味來源麩胺酸能相輔相成，讓味噌湯味道更有層次。

材料（2 人份）

蜆仔：100~150g

水：300ml

昆布：1 片（5cm）

味噌：1~1.5 大匙

蔥：適量

作法 1. 鍋中放入水、昆布與蜆仔。 2. 以微弱的中火煮至沸騰，將昆布取出。 3. 撈出雜質，將蜆仔煮至全開。 4. 融入味噌後關火，隨喜好撒上蔥花即可。

不只三高！小心高血壓導致「第四高」引發洗腎危機

2023-02-23 健康醫療網／記者呂佳恆報導

想要維持健康長壽，除了要注意大家最熟知的三高問題：高血壓、高血糖、高血脂外，你知道還有第四高「高腎壓」嗎？且一旦沒有控制良好，嚴重不僅引起腎衰竭，還可能危及生命；臺大醫學院內科教授暨臺大醫院心導管室主任，同時也是內科部整合醫學科主任的王宗道醫師指出，除了血糖可能引起腎臟問題，許多高血壓患者都容易忽略高腎壓的嚴重性，臨床上，約20%至30%洗腎患者都因過去高血壓控制不良埋下腎臟功能損壞的危險因子，最終導致洗腎的不歸路。

腎臟壓力過大導致腎臟病 嚴重恐面臨洗腎 事實上，高腎壓就是因腎臟血壓過高所導致。腎臟不僅是調控血壓的重要器官，它也對血壓反應十分敏感，當人體處於高血壓狀態時，會連帶使腎絲球壓力升高，這時會衍生蛋白尿增加、腎臟過濾功能受影響兩方面問題；王宗道教授解釋，當腎臟中的腎絲球壓力過大時，長期下來會使腎絲球結構硬化、細胞壞死，過濾功能下降，也就是慢性腎臟病，最終就得面臨透析，也就是俗稱的洗腎。

高腎壓未有任何徵兆 醫師：定期檢查是關鍵

但要如何及早發現有高腎壓呢？這時就得靠定期檢查找出可能的危險因子；王宗道教授提及，許多民眾都會擔心尿尿泡沫比較多會不會就是腎臟病的表現，但其實飲食、各種蛋白質攝取都可能引起類似症狀，尤其高腎壓患者往往沒有任何感覺，與尿尿泡沫也沒有關係，因此得透過高血壓相關器官病變(HMOD, hypertension-mediated organ damage)的臨床檢查，包括心臟心電圖是否有心臟肥厚變化，以及尿液檢驗是否有出現微蛋白尿或蛋白尿，腎絲球過濾率是否下降過快等及早發現病症。

患者擔心吃太多藥恐傷腎？醫師：錯誤觀念

王宗道教授進一步解釋，許多人都以為吃藥會傷腎，這是錯誤觀念！在 2022 臺灣高血壓治療指引列出的十大類降血壓藥物中，整體而言，所有降血壓藥物都對腎臟具有保護力；其中又以 ACE-I/ARB 及 SGLT2 抑制劑兩大類藥物，特別能夠有效降低腎絲球壓力，達到腎臟保護作用。

王宗道教授說明，ACE-I/ARB 主要是擴張「出腎絲球小動脈」，因此能降低腎絲球壓力，SGLT2 抑制劑原本是降血糖藥物，使用時血壓會微幅降低，現在也可用來治療心衰竭及顧腎，且這些作用對非糖尿病人一樣有效，它的作用機轉是幫助「入腎絲球小動脈」收縮，因此能有效將腎絲球壓力下降。

近期多項全球大型臨床研究也證實，與安慰劑組相比，接受 SGLT2 抑制劑治療的腎臟病患者，數周腎臟相關檢驗數據如蛋白尿降低就有明顯差距，腎臟臨床事件包括洗腎、死亡明顯減少，能有效延緩或避免患者進入洗腎階段。ACE-I/ARB 和 SGLT2 抑制劑兩種藥物，雖作用機轉不同，但卻能相輔相成，各別能幫助患者減少尿蛋白量約 30%，合併使用更有加乘效果。

高血壓患者隨時監控血壓 遠離高腎壓找上門

臨床上，一名 55 歲男性有高血壓史，腎絲球過濾率為 30 ml/min/1.73m²，且蛋白尿呈現陽性反應，經採上述 SGLT2 抑制劑新型治療三個月後，不僅蛋白尿消失，腎絲球過濾率也從一開始微幅下降，後續持續維持穩定程度，甚至數值往上至 40~50 ml/min/1.73m²，明顯改善症狀。

王宗道教授呼籲，患者除了遵循醫師指示服藥，也要隨時監控血壓狀況，儘可能控制在 130/80 毫米汞柱以下，並持續追蹤蛋白尿量，若為高風險族群更應定期檢查各種高血壓相關器官病變指標，及早評估治療反應，才能精準調整治療策略，有效保護腎臟。