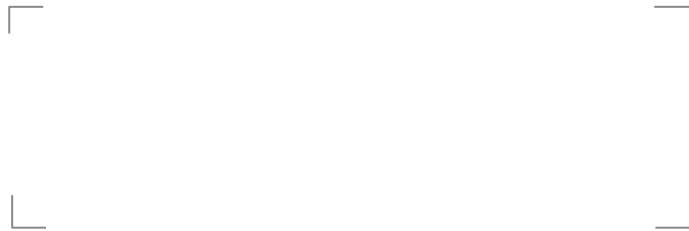


# 近期相關之醫療資訊158



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5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。

## 愛美亂吃減肥藥！婦人雙腳「腫得圓滾滾」 切片驗竟是「狼瘡性腎炎」

2023年4月7日 中天新聞網 記者黃韻涵／綜合報導

一名30多歲的女性看著朋友服用膠原蛋白後皮膚真的變得Q彈，所以也跟著吃起沒有標示成份的減肥藥、膠原蛋白，沒想到竟然雙腳水腫「腫得圓滾滾」，手指深按之後，指痕久久無法恢復，前後兩次引發雙腳水腫就醫，醫師察覺有異，經腎臟切片確認女子其實罹患自體免疫疾病「狼瘡性腎炎」，若錯失早期治療，可能導致末期腎臟病，甚至有致死風險。

收治病人的台中慈濟醫院腎臟內科醫師陳慧芬表示，問診發現，原來女子是學同事吃減肥藥，希望成功瘦身，沒想到腳腫起來，驗尿發現嚴重蛋白尿，一開始囑咐病人按時服藥並規則回診追蹤，後續門診追蹤蛋白尿已慢慢恢復至正常，不料幾個月後，女子又再次雙腳水腫。

陳慧芬說，第二次追問女子又吃了什麼東西？她才回答，看朋友服用膠原蛋白後皮膚變得Q彈，所以也跟著吃，結果雙腳又腫起來。而詢問發現女子吃的減肥藥、膠原蛋白都沒有標示成份，根本勇氣十足。

在判斷腎臟功能可能異常之下，經女子同意，醫師安排接受腎臟切片檢查，結果卻發現女子罹患自體免疫疾病的狼瘡性腎炎，持續服藥後才穩定控制。

陳慧芬指出，紅斑性狼瘡是自體免疫的全身性疾病，自身抗體會攻擊全身包括：中樞神經、腎臟與心臟等器官，其中腎臟是最常受侵犯的器官之一。臨床統計，超過60%至70%的紅斑性狼瘡病人會出現狼瘡性腎炎，成因是病人的免疫複合體容易沈積在腎臟，誘發免疫反應進而傷害腎臟，初期症狀不明顯，臨床表現有蛋白尿、血尿，蛋白尿嚴重時會像該名女子般出現下肢水腫。

關鍵在於，相關研究報告提醒，1到3成的活性狼瘡性腎炎病人，若無早期接受適當治療，可能導致末期腎臟病，甚至有致死風險。

紅斑性狼瘡常侵犯15至45歲女性，陳慧芬表示，女子兩次懷孕生子過程平順，30多歲才確診算比較慢。雖不敢斷言是減肥藥、膠原蛋白觸發疾病，但不排除是減肥藥藉脫水瘦身，導致腎臟功能變差進而影響身體，出現下肢水腫意外發現狼瘡性腎炎，幸好沒有影響其它器官，目前固定抽血驗尿追蹤都正常。

陳慧芬亦提醒，紅斑性狼瘡治療方式會有些副作用，確診病人遵從醫囑服藥十分重要，千萬不要因為害怕治療用藥的副作用，聽信偏方使用來路不明的草藥，等病情嚴重再回診，可能已造成腎臟不可逆的傷害。

## 不是爆肝！警示警「熬夜重傷1器官」6恐怖後果

2023/04/07 健康中心／林昀萱報導

你有熬夜的壞習慣嗎？腎臟科醫師洪永祥在臉書粉絲專頁表示「熬夜對於腎臟的破壞更甚於肝臟」，並列出熬夜對腎臟的六大傷害，呼籲「快點上床啦，不要再熬夜了！」

洪永祥醫師在臉書粉絲專頁「洪永祥醫師的慢性腎衰竭攻城療法」指出熬夜超傷腎！根據ACNielsen於2005年在一項針對全球28國消費者的網路統計調查顯示，台灣成為世界上第二晚睡國家，臺灣有將近7成的人超過晚上12點還未入眠，僅次於葡萄牙人，這項統計發現平均而言，亞洲人的睡眠時間少於歐美。其中在最晚睡前十名的國家中，亞洲國家就佔了七個，剩下的是以長時間午睡聞名的地中海國家：葡萄牙、西班牙及義大利，但是這些國家通常晚餐吃完已是深夜。嚴格說這三個國家中午補眠足夠，只是睡眠時間一部分轉移到了下午，不是睡眠不夠，真正晚睡且嚴重睡眠剝奪是亞洲人，而亞洲人中台灣就是第一名了。

另外，根據《國際腎臟醫學雜誌》2016年發表的研究，追蹤4238名平均58歲的中年人追蹤十一年，這個年紀腎功能已經開始老化，每年腎絲球過濾率都會以1-2分下降，睡不到5小時竟然有高達1/5的人（19.74%）在短短十一年內腎功能掉了超過30%，但是睡足7-8小時只有11.48%掉了超過30%，熬夜幾乎以非常有感的速度讓你的腎功能惡化。他並列出熬夜對於腎臟的六大傷害：

### 第一重傷害：熬夜直接破壞腎臟

根據一項發表於《科學報告》期刊上的研究，長期熬夜可能會直接引起腎臟的損傷和功能障礙。這種損傷主要是由於熬夜會干擾腎臟的正常尿毒素代謝，另外熬夜也會降低腎臟的血流速跟含氧量，熬夜讓腎臟沒得休息，增加腎臟處理代謝產物和廢物的負擔讓腎臟過勞而功能衰退。

### 第二重傷害：熬夜讓血糖失控與糖尿病風險增加導致腎功能惡化

在台灣洗腎第一名的原因是糖尿病，家中有家人有糖尿病會自己測血糖的糖友或家屬一定知道，即使你都有規則服用降血糖藥物或打胰島素只要一熬夜隔天血糖就爆表。一項發表於《國際糖尿病雜誌》期刊上的研究發現，一般人長期熬夜會增加患上糖尿病的風險。這種風險的增加主要是當睡眠時間減少或睡眠品質下降，會使得交感神經活性上升，腎上腺素分泌增加，造成葡萄糖耐受性變差與胰島素阻抗性上升，影響體內的血糖調節，導致血糖上升，最終導致糖尿病的發病。

### 第三重傷害：熬夜讓血壓升高導致腎功能惡化

高血壓腎病變是台灣第二名洗腎的原因，熬夜還可能導致血壓升高，進而對腎臟造成重傷害。根據一項發表於《美國心臟協會期刊》上的研究，。熬夜會干擾人體的生物時鐘，進而導致人體分

泌的荷爾蒙和神經傳導物質發生異常，長期熬夜會導致腎上腺素與正腎上腺素分泌過多導致血壓升高，進而影響血壓的調節。這種血壓升高可能會對腎臟造成壓力，導致腎絲球硬化，進而導致腎臟損傷和功能障礙。

#### 第四重傷害：熬夜增加了腎結石形成與痛風的發作

腎結石與痛風是兩種常見破壞腎臟的疾病，其形成與熬夜有一定的關係。根據一項發表於《美國泌尿科學會期刊》上的研究，長期熬夜可能會增加腎結石的風險。這種風險的增加可能是由於熬夜會增加尿酸的產生，進而導致尿酸在腎臟中的沉積和結晶，最終形成腎結石。尿酸一高痛風的發作頻率也增加，此外，熬夜降低了鈣吸收率，熬夜還可能會干擾腎臟的水分代謝，進而導致身體脫水尿液濃縮，也是腎結石形成的重要原因之一。

#### 第五重傷害：熬夜導致了泌尿道感染

熬夜還可能會增加泌尿道感染的風險。根據一項發表於《美國泌尿科學會期刊》上的研究，長期熬夜可能會增加泌尿道感染的風險。這種風險的增加除了熬夜導致的免疫能力下降外，熬夜會干擾腎臟和尿道的正常功能，導致夜間頻尿、身體脫水、尿中蛋白質與糖分的滲漏增加進而促進細菌感染的發生。

#### 第六重傷害：熬夜導致蛋白尿與慢性腎臟絲球炎

慢性腎絲球炎是第三名造成洗腎的原因，其發病與熬夜有一定的關係。在門診只要是慢性腎絲球炎的腎友一熬夜隔天小便都是泡泡，蛋白尿明顯上升，根據一項發表於《國際腎臟病學雜誌》上的研究，長期熬夜可能會增加慢性腎絲球炎的風險。這種風險的增加可能是由於熬夜會對於免疫系統的混亂，導致腎臟腎絲球處再一個高度發炎狀態，造成嚴重的蛋白尿與尿潛血，進而影響腎臟的功能，最終導致慢性腎絲球炎的發生。

至於「值夜班工作者日夜顛倒也會傷腎嗎？」洪永祥醫師表示，熬夜傷腎的熬夜指的是「睡眠剝奪與日夜週期生理時鐘的改變」，如果你是日夜顛倒的夜班工作者，但也有睡足6到8小時的高質量睡眠當然沒有被睡眠剝奪，但是日夜規律的生理時鐘還是有受影響，對腎臟還是有傷害；反之很早上床或睡眠時間足夠，但是睡眠品質不佳一直斷斷續續，一直起床無法進入深層睡眠睡眠品質很差，一樣算是睡眠被剝奪的一樣會傷腎，總之在睡醒之後覺得神清氣爽昨日累積的疲勞都消失了就是良好的睡眠。

2023-04-20 聯合報／記者周宗禎／台南即時報導

高血壓患者常有腎臟交感神經過度活躍問題，使血壓持續攀升，傷害心、腎及血管。台南市立安南醫院今舉辦安南首例「腎臟交感神經阻斷術」分享會。心臟內科主任林志展表示，阻斷術能保護心、腎臟及血管免受進一步損害，「還能助患者擺脫終身服用降壓藥」。不過目前健保沒給付，費用22萬元。林志展說，高血壓患者普遍有腎臟交感神經過度活躍的問題，導致血壓持續攀升，並對心臟、腎臟及血管帶來傷害。此時，又名「高血壓導管治療」的新型「腎臟交感神經阻斷術治療系統」(The Renal Denervation system, RDN)，提供醫師與患者更有效控制高血壓的新治療選擇，可減低腎臟荷爾蒙分泌量，紓緩血壓，保護心臟、腎臟及血管。

高血壓導管治療屬微創治療，類似心導管手術：林志展表示，手術僅需從手或腳將導管置入，並給予低電量射頻，以降低兩側腎交感神經活性。過程中醫師會安排使用鎮靜劑與止痛藥，助患者放鬆及減低不適感；接著在患者動脈置入一條治療用導管，順利置入其中一邊腎臟動脈後，將高頻率電波輸送至腎臟動脈壁上數個適合治療位置，每個位置僅須1分鐘；待一側腎動脈成功療程後，會在另一側腎動脈重覆步驟，直到手術完成，撤出治療導管器械。

林志展說，整體手術時間約1小時，隔天即可出院，術後恢復快且併發症少，術後數月至1年即達持續控制血壓目標。臨床數據顯示，高血壓導管治療24小時全天有效控制高血壓，克服患者忘記吃藥隱憂，門診收縮壓下降約10~40mmHg，療程安全、手術時間短，且不需要全身麻醉，傷口小、恢復時間短併發症輕微。

林志展以去年11月第一例高血壓導管患者為例，36歲男性年輕患者因血壓控制不良，且無法規律服藥，決定自費接受導管治療，術後至今近半年已逐步減少降壓藥至每天半顆，且24小時平均血壓降至126/74mmHg。林志展說，高血壓合併併發症、頑固性難治型高血壓，及服用降壓藥有副作用、或無法按時規律服藥者可考慮。腎臟交感神經阻斷術成功經驗，能幫助更多患者免受終身服用降壓藥所苦，且能在短時間內恢復健康。

林志展表示，高血壓是心血管疾病、腦中風、糖尿病、腎臟病等重大慢性病共同危險因子，目前全球疾病負擔(global burden of disease)排名高居第一。衛福部國民健康署「國民健康調查」顯示，我國18歲以上國人高血壓盛行率逾26%，65歲以上國人高血壓盛行率更超過6成。然令人憂心的是，高血壓控制達標率只有50%左右，足見半數的國人缺乏正確血壓控制觀念。

## 喝蛋白粉會傷腎？醫：營養均衡才是最重要

2023/04/08 健康頻道／綜合報導

健身風氣盛行，不少人都會搭配乳清蛋白補充能量，但有些人質疑，喝蛋白粉到底會不會傷腎臟？蘆洲愛林診所醫師林智葳表示，雖然乳清蛋白粉是優良蛋白質補充品，但不適合當作每日蛋白質來源，且絕對不是吃了1-2湯匙蛋白粉後就會落入洗腎風險、孕婦和寶寶的健康受到威脅，更重要的是3大營養素均衡和飲食種類多元化。林智葳在臉書粉專「醫心葳你Wei醫師～林智葳醫師」發文指出，其實市面上販售的各種高蛋白粉，最上游來源都是牛奶。牛奶在製成乳酪的過程中，其副產物再經過一定程度的純化、分離，最後可能再加些食物添加劑和人工甜味劑（多樣化口味乳清的來源）後，擺在消費者眼前，所以高蛋白粉其實是個沒那麼天然、有點經過加工過的食物選擇。林智葳解釋，乳品中的蛋白主要分為乳清蛋白和酪蛋白；在牛奶中，酪蛋白的比例較高，而人類母乳中，乳清蛋白比例在嬰兒剛出生時占比略高，至後期成熟乳會和酪蛋白呈現約略1:1的組成。其他還有一些針對特定胺基酸從高蛋白粉或其他方式萃取出來的特殊補給品，如支鏈胺基酸（BCAA）粉和必須胺基酸（EAA）粉，是屬於比較專門的補充品。

●**乳清蛋白粉**：最普遍的蛋白粉產品，優點為好消化、快速吸收，且吸收率達90%以上，在蛋白質消化率校正胺基酸評PDCAAS的得分上擁有1.0的滿分，特別適合在訓練後補充。

●**酪蛋白粉**：主打睡眠時的蛋白補充品，優點是吸收緩慢，可以持續提供身體必須胺基酸，跟乳清蛋白有相輔相成的功效。

**選適量、無調味的乳清蛋白粉為佳** 林智葳表示，如果高蛋白粉是牛奶經過純化和處理過後的食物，那麼在不考慮其他添加物和調味劑狀況下，是可以飲用的。重點依然是在總量問題，每天吃天然蛋白食物，且吃到蛋白質攝取量高達400g的族群，比每天僅喝50g高蛋白粉，更要堪慮長期腎臟功能。林智葳說，相對的，對於在孕期胃口不好、孕吐嚴重的準媽媽、對於剛接受完大手術或化療極度虛弱，沒什麼體力咀嚼雞胸肉／雞蛋或其他固體天然蛋白食物的病人、對於上班忙碌，吃飯時間極短沒空運動的族群而言，比較建議適量、無調味、最少添加物的乳清蛋白粉（分離或濃縮可再看個人調整）。

**營養素均衡攝取 飲食種類多元化** 林智葳強調，每天全部的蛋白質來源，都由乳清蛋白粉提供，不是一個好的策略，「天然食物還是有其不可取代的優點！」像是增肌時要吃牛肉，是因它除了富含蛋白質，還有含量較高的肌酸、葉酸以及豐富的各式脂肪，對於增肌期的荷爾蒙平衡很重要；或減脂時要吃雞胸肉，是因它的BCAA含量很高，同時沒有多餘的脂肪，很適合減脂的蛋白補充。另，魚肉擁有豐富的不飽和脂肪酸可抑制訓練後發炎的反應，黃豆則擁有上述動物性蛋白質沒有

的其他優點，可在健康和體態上發揮平衡的效果。

林智葳提醒，乳清蛋白粉是優良、中性的蛋白質補充品，它不適合拿來當作每天100%的蛋白質來源，但也絕對不是吃了1-2湯匙蛋白粉後就會落入洗腎風險、孕婦和寶寶的健康就可能受到威脅（或是養出巨巨寶寶）這麼可怕的東西，更重要的是3大營養素均衡和飲食種類多元化。

## 常眩暈、眼前發黑，恐姿勢性低血壓作怪，盡量避免做這9件事，建議睡覺時把床頭搖高

2023年4月24日

如果常出現眼前一片黑，甚至會感到眩暈的情形，尤其是每天早上起床時最常發生這些症狀，就有可能是「姿勢性低血壓」在作怪。眾所周知，高血壓容易造成心血管疾病、腎臟疾病及中風的風險，必須妥善控制血壓，但在變換姿勢時，若身體的神經系統與血管系統無法適時的反應，血液輸出量不能滿足循環所需時，大腦會暫時缺氧，就會出現暈眩等不適症狀。

姿勢性低血壓其實是一種表現，而不是疾病本身。造成姿勢性低血壓的原因很多，包括藥物、其他疾病引起等。一般來說，姿勢性低血壓的人，沒有特別症狀並不需要進一步檢查，也無需治療，但已出現症狀則應就醫，找出造成的原因，再評估是否需接受升壓劑的治療。

有低勢性低血壓問題的人，可以在飲食、生活習慣、睡眠、行為等方面的預防之道，可以避免低血壓的發生。

- ◆ 盡量避免吃大餐而導致血液集中到腸胃道，也不要飲酒過量使得週邊血壓降低。
- ◆ 不要在燥熱的環境下工作，以免導致脫水。
- ◆ 睡眠充足，建議睡覺時把床頭搖高，以降低仰臥高血壓而引起的壓力性利尿。
- ◆ 動作宜慢，尤其平躺時要坐起來，或是從坐姿要站起來時都要放慢。起床最好先慢慢起身，在床邊坐一會後，再起來。
- ◆ 泡湯或泡澡時不要泡太熱、泡太久。泡完起身要放慢，因為泡湯時血管會擴張而使血壓下降。
- ◆ 流汗太多血壓也會下降，夏日從事戶外活動時要注意。
- ◆ 日常飲食中可多吃高蛋白、高熱量、高維生素的食物，尤其是體質虛弱者。
- ◆ 飲食中可適當增加食鹽用量，同時多飲水，較多水分進入血液後可增加血液容量，也可提升血壓。
- ◆ 運動也可改善血壓，起身時先動一下小腿，後再慢慢站起來。

## 腎不好，吃太多鉀讓你頭痛、心律不整！避免鉀含量過高，鳳梨、高麗菜...11種「低鉀食物」一次看



2023-04-20 撰文者 KingNet 國家網路醫藥 編輯

健康的腎臟具平衡血液中鹽分和礦物質的作用，但當罹患慢性腎病（CKD）時，腎臟無法有效的過濾血液。此時的飲食變得很重要，透過吃、喝來幫助腎臟維持體內鹽和礦物質的平衡。飲食的重點在於吃正確食物、避免攝入鈉、鉀和磷含量高，透過飲食達到預防或延緩慢性腎病引起的一些健康問題。

**礦物質鉀（K）是什麼？** 鉀是一種很容易被氧化的元素，鉀離子是人體細胞中主要的陽離子，可以幫助胃酸分泌、協助平滑肌、骨骼肌和心肌收縮，也可以影響神經組織運作。

**為什麼慢性腎臟病患者需要限制鉀攝取量？** 礦物質鉀在體內是藉由腎臟來調控平衡，腎臟可以藉由尿液排除過多的鉀離子。慢性腎臟病初期，腎臟還可以幫助調節體內的鉀平衡，當到了中後期，腎臟功能持續惡化後，可能會無法將過多的鉀離子排出，而此時就可能會導致高血鉀併發症的發生。當高血鉀狀況發生時，就會需要開始控制飲食中攝取的礦物質鉀。

如果是腎臟有問題，甚至腎功能衰竭的患者，一旦攝入過量的高鉀食物，就容易發生高血鉀症。當血液中的鉀離子濃度超過 $5.5\text{mEq/L}$ 時，就代表高血鉀症，可能會出現四肢無力，頭暈、精神不濟等情況，甚至會造成心律不整，導致猝死等風險大增。

所以會建議將血鉀濃度控制在 $4.0\sim 5.0\text{mEq/L}$ ，避免輕忽了高血鉀的風險。

### 低鉀食物的選擇及烹煮技巧

- 一、蔬菜去皮切片先切成小塊，用水川燙後倒掉菜汁，再用油拌炒，這樣可以將部分鉀離子去除。
- 二、避免生食蔬菜，如沙拉。
- 三、不要食用濃縮湯汁或用肉汁拌飯，也要避免飲用精力湯和濃縮果汁等。
- 四、可選擇鉀含量較低的水果，如：蘋果、鳳梨、水梨、水蜜桃、蓮霧等。
- 五、可選擇鉀含量較低的蔬菜，如：茄子、絲瓜、大黃瓜、小黃瓜、高麗菜及大白菜。
- 六、避免攝取高鉀食物：高鉀食物包括如：雞精、人參精、藥草茶、咖啡和茶類、運動飲料、果乾、堅果、速食湯、蔬果汁等。
- 七、避免使用代鹽類產品：市售的薄鹽醬油、代鹽等通常都含有高量鉀，因為低鈉的成分就是用高鉀來取代，故低鈉鹽、低鹽醬油都是屬於高鉀食物。

切記！所攝取的食物份量也非常重要，即便是低鉀食物也會因為大量攝取而變成高鉀食物。