

# 近期相關之醫療資訊159



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6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。



2023.05.09 優活健康資訊網/陳麗茹

根據台灣腎臟醫學會資料顯示，洗腎人口有3成以上是慢性病造成，但值得注意的是，也有年輕人因疏忽蛋白尿問題，到了中年罹患腎絲球炎讓腎功能快速衰退，等到就醫時腎功能已經嚴重惡化。醫師提醒，民眾平時應該多注意「泡、水、高、貧、倦」5大症狀來及早發現積極預防慢性腎臟病發生。

大業診所內科專科暨腎臟專科醫師鐘仁佑表示，台灣的慢性腎臟病患約200萬人，當中卻僅有不到十分之一的人知道自己罹患腎臟病，最主要原因就是早期沒有明顯症狀，導致民眾缺乏警覺。

### 「蛋白尿」沒追蹤，中老年恐急速腎惡化

鐘醫師的門診就有年輕的34歲女性上班族，因為身體不適就醫，檢查發現已有尿毒症狀，且是慢性腎臟病第五期（eGFR  $\leq 15$ ），幾乎是要馬上洗腎的狀態。後來透過低蛋白飲食加上酮酸胺基酸的治療，讓病情有所控制，延了9個月才進入洗腎；但這個案例若能提早治療，效果會改善相當多。鐘醫師指出，年紀輕發病最主要原因就是因為早期有蛋白尿卻忽略，加上沒有追蹤，所以才會快速惡化。

國人罹患慢性腎臟病主要為3大原因，如高血壓、高血糖等慢性疾病，其次則是免疫問題致腎絲球提早退化，第三則是早年老年人自行亂服用草藥影響腎功能，另外則是尿路結構的問題等。慢性腎臟病危害最嚴重的是可能帶來全身併發症，鐘醫師解釋，如果尿毒素隨著血液跑到全身，對於器官都會有影響，容易腸胃道出血，引起腦部病變、骨病變及皮膚病變等，特別是對於心血管的問題更嚴重，腎臟病患罹患心血管疾病的機率會升高2倍，死亡率更會提高到1.8倍。

### 「泡水高貧倦」5字訣，護腎免惡化

鐘醫師提醒，民眾平時可透過5大要點「泡、水、高、貧、倦」自我觀察腎臟是否有異常，即尿液是否有泡泡持續不散、四肢眼眶是否有水腫現象、血壓是否異常、是否有貧血及是否異常疲勞來檢視；符合指標越多，腎病變的可能性越高。

### 最新醫學研究：低蛋白飲食+酮酸胺基酸可有效延緩洗腎達數年

提早治療是防止腎功能惡化最佳方法，目前腎臟病患以低蛋白飲食搭配酮酸胺基酸的治療，在各項臨床實證與研究當中顯示可有效延緩腎功能惡化，並延後洗腎時間。鐘醫師說明，最主要原因是低蛋白飲食能夠讓腎臟負擔減少，而酮酸胺基酸藥物則是幫助將蛋白質代謝廢物清除，還能轉化為腎臟病患所需的營養必須胺基酸。

透過低蛋白飲食搭配酮酸胺基酸，不僅有較低死亡率及較低洗腎比例，國內許多門診案例都已證實能有效延緩洗腎最多長達5年。鐘醫師門診就有一位77歲的伯伯，同樣也是第五期才就醫，透過這樣的治療至今2年病情都控制得相當好，生活也不受影響。

鐘醫師強調，腎臟病患除了遵守醫囑，自身的慢性病如血壓、血糖更要控制好，最重要的就是配合醫療團隊的低蛋白飲食。他也鼓勵腎友確診後不要灰心，透過藥物控制與生活作息調整，只要是用藥或者是任何飲食問題，找一家信任的地方診所隨時有問題打電話或直接就診詢問，看病也能成為一種量身定做的健康生活型態。

## 北榮首創遠紅外線療法、翻轉全球洗腎病友命運

2023年5月13日 李加祈

一套從台灣發想、使用台廠儀器的屢管照護法，竟打進世界盃，獲選2019年歐美腎臟醫學會的臨床照護指引。台北榮總腎臟科主任林志慶帶領團隊，投注十餘年的研究，洗腎屢管的遠紅外線療法如何翻轉全世界洗腎病人命運？

即使在週六，北榮六樓的洗腎室依然人滿為患，因為洗腎是全年無休的，病人每週要三次到洗腎室報到。而這幅景象在「洗腎之島」台灣並不罕見，台灣有近10萬洗腎人口，且每年洗腎人數持續增加中。小屢管大使命 屢管堵塞率會逐年攀升

屢管是洗腎病人為了進行血液透析，而建立連接靜脈與動脈的血管。小小一根屢管，卻是洗腎成功與否的關鍵之一，因每次洗腎都要打針，屢管的血管壁受損，容易引發內皮細胞增生，阻塞屢管，病人便無法順利洗腎。

屢管阻塞常見的處理方式是氣球擴張術，但再度阻塞的機率高達九成，洗腎病人因此頻繁進出導管室，屢管阻塞可說是所有洗腎病人的噩夢。

林志慶提到，有些屢管阻塞的病人甚至需在急診室待一夜，隔天才排到手術，「（病人）出門以為只要四個小時就可以洗完，沒想到竟然要在急診室過夜，」林志慶道出洗腎病人的無奈心境。

### 非侵入式治療，血管通暢率提升近兩成

林志慶團隊研究發現在照射40分鐘後，會有「非熱效應」產生，活化HO-1酵素，抑制血管壁的內皮細胞異常增生，也具有抗發炎、抗氧化、抗細胞凋亡等功效。團隊藉遠紅外線療法，成功讓北榮洗腎室的病人血管通暢率提升近兩成，以屢管通暢率85.9%，成為全球屢管照護排名第一的醫療院所。

**意外發現遠紅外線儀器 以67篇論文證實成效** 遠紅外線療法起源於看似異想天開的嘗試。2004年，當時林志慶擔任北榮腎臟科主治醫師第三年，他看到一位甫做完屢管氣球擴張術的病人，在短短一小時後，屢管再度變狹窄，他心想，「不可能一天通兩次屢管啊，那怎麼辦？」

苦惱之際，碰巧看見隔壁床病人在使用遠紅外線治療儀照射腳部，促進血液循環，於是，林志慶便借用儀器，讓病人照了40分鐘以後，屢管真的通暢許多。

當時誤打誤撞間，發現遠紅外線的功效，但，故事情節至此才真正展開。林志慶面臨的難題是：**醫學講究實證，如何用科學證明該療法效用？** 林志慶的實驗召集145位病人，分成實驗組與對照組進行。研究發現，每照一次遠紅外線，屢管的血流速就可以增加近50cc，當屢管每分鐘流量達500cc，就符合洗腎標準。

雖然研究順利，林志慶並不滿足於院內實驗，2006年他更至美國密蘇里大學研究，證實遠紅外線療法能抗發炎、抗血管增生，有效預防屢管阻塞。

這項研究結果的論文發表後，更於2007年登上腎臟科權威期刊美國腎臟學會期刊（Journal of the American Society of Nephrology, JASN），獲得國際關注。

**解決屢管阻塞無藥醫的困境 獲歐美醫學會肯定** 新光醫院透析血管通路管理中心主任吳重寬提到，治療能否列為臨床指南包含兩大考量重點，分別是：治療療效與副作用。遠紅外線療法在洗腎血管通路的療效，在多篇嚴謹實驗設計的論文發表中，已獲得充分證實可增加血管通路的通暢率並減少血栓的產生，並且遠紅外線屬於非侵入式療法幾乎無副作用。

吳重寬補充，2019年美國國家腎臟基金會臨床指南強調「目前並無強烈證據顯示，藥物治療能改善血管通路的通暢率」情況下，遠紅外線療法能不藉藥物便達成改善血管通路通暢率的目標，因此能獲得歐美腎臟醫學會認可並列入血管通路的臨床治療指南。

**引領全球的遠紅外線療法 新應用開創多元可能**

「要不是林醫師願意花這麼多心力研究，遠紅外線可能還被認為只是民間療法，」遠紅外線治療儀廠商、寬譜醫學科技董事長李其然有感而發。因遠紅外線的屢管照護獲國際認可，寬譜公司的遠紅外線治療儀跟著發揚國際，現已銷售至全球27國。

現在遠紅外線療法不僅能運用在透析病患的屢管照護，新光醫院、高雄醫學大學附設醫院等多家醫學中心，更積極投入將遠紅外線療法延伸至洗腎患者足部療護、周邊動脈疾病、糖尿病足與傷口癒合等研究，來嘉惠更多患者。

經過18年的翻山越嶺，林志慶以多篇研究論文，越過嚴謹的科學高牆，將洗腎屢管的遠紅外線療法，從台灣少數幾位醫師的臨床觀察，變成世界多國的臨床實踐，2019年相繼被歐美學會推薦為臨床指引，近期更奪下2022年國家生技醫療品質獎銀獎。

然而，林志慶並未因此自滿，他表示，自己仍會持續發展新應用，在這條「熱血腎利路」上，砥礪前行。



## 我的身體發炎了嗎？「結締組織疾病」7大檢測法

2023年5月21日 健康醫療網／記者鄭宜芬報導

類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡初期不易診斷出來，卻讓患者備感難受！高雄市立聯合醫院檢驗科組長印殊慰，目前已知有超過200種不同類型的「結締組織疾病」，當民眾發現健康檢查的檢測數值結果不正常時，務必尋求專科醫師的意見，通過7種檢測法可進一步具體診斷與治療，「千萬不要自己先嚇自己，而耽誤了治療的黃金時機。」免疫力強大到分不清好壞 直接攻擊自己印殊慰說明，結締組織是由兩種蛋白質所組成，即膠原蛋白和彈性蛋白。膠原蛋白是一種存在於肌腱、韌帶、皮膚、角膜、軟骨、骨骼和血管中的蛋白質；彈性蛋白是一種類似橡皮筋、有彈性的蛋白質，為韌帶及皮膚的主要成分。結締組織疾病（CTD）屬於自體免疫疾病，簡單來說，主要是免疫系統異常活動，攻擊自身結締組織所產生的疾病。目前已知有超過200種不同類型的結締組織疾病，可能是遺傳或環境因素所引起，常見的結締組織疾病，包含類風濕性關節炎、硬皮症、紅斑性狼瘡、肉芽腫性多血管炎（GPA）、Churg-Strauss綜合症（嗜伊紅性肉芽腫多發性血管炎）等。

臨床檢驗如何幫助診斷結締組織病呢？

當臨床醫生懷疑可能是結締組織疾病時，會進行各種檢查，其中實驗室檢查項目說明如下：

**1 全血細胞計數（CBC）** 患有結締組織病的患者可能會出現輕度貧血、血小板和白血球細胞減少的跡象，可利用全血細胞計數檢測得知數據結果。炎症標誌物：自體免疫性疾病常造成炎症標誌物指數升高，如紅細胞沉降率（ESR）或C反應蛋白（CRP）。

**2 炎症標誌物** 自體免疫性疾病常造成炎症標誌物指數升高，如紅細胞沉降率（ESR）或C反應蛋白（CRP）等。

**3 抗體測試** 特异性抗體是結締組織病的主要標誌物，透過血液檢體可以進行抗核抗體（ANA）、抗ds DNA抗體和史密斯抗體檢測等。例如超過95%的紅斑狼瘡患者會檢測到抗核抗體。

**4 類風濕因子（RF）測試** 類風濕因子是免疫系統產生的一種血液蛋白，免疫系統對健康組織和細胞攻擊時會導致炎症。例如約有80%的類風濕性關節炎成人，血液中類風濕因子是呈現陽性結果。

**5 尿液檢測** 尿液分析有利於診斷結締組織疾病和腎臟疾病，透過尿液檢測可發現蛋白質、紅細胞或白細胞等數值升高。

**6 病理組織檢查** 有助於診斷狼瘡、炎症性肌炎等結締組織疾病。例如約80%的狼瘡患者可能會發生皮膚變化；而炎症性肌炎的病理組織，也可透過顯微鏡觀察，如膠原纖維的厚度和排列、血管壁

內的水腫或某些免疫細胞的存在，有助於指出更清晰的診斷並提供有關疾病階段和進展的信息。

**7 體液分析** 深入的了解關節液中的微生物、免疫細胞（如白細胞）、澱粉樣蛋白片段、脂肪球或其他生物標誌物，有助於區分炎症關節炎，如痛風或類風濕性關節炎、骨關節炎或感染引起的化膿性關節炎。印殊慰呼籲，當民眾發現健康檢查的檢測數值結果不正常時，建議尋求專科醫師的意見，通過更具體的自身抗體測試及進一步的精密檢查加以診斷，千萬不要自己先嚇自己，而耽誤了治療的黃金時機

## 藥師推「魚油飯後吃」！早晚服用都沒差 1招吸收度爆增

2023年5月16日生活中心／蕭宥宸報 三立新聞網

Omega3脂肪酸能降低血壓、三酸甘油酯等，可有效降低心臟病、中風等機率，對心血管健康幫助相當大。但人體無法自行合成Omega3，只能仰賴日常飲食獲得，不少民眾會選擇服用富含Omega3的魚油來維持健康，但魚油到底能不能咬破？什麼時候吃效果最好你知道嗎？藥師廖偉呈近日針對相關問題一一給出解答。

廖偉呈透過臉書粉專「微笑藥師Phar. Smile」發文表示，魚油建議飯後食用，最好搭配油脂併用，吸收度較高。但若堅持想要空腹服用，也是有折衷的方法，搭配含有肪脂酶的產品，可以有效增加空腹服用魚油的吸收度。

廖偉呈指出，魚油無論是早晚服用都沒有差別，但還是飯後吃最好，因為魚油中的Omega3屬於脂溶性營養素，可透過食物中的脂肪提高吸收度，因此在飯後吃魚油較有效，尤其民眾可以選在一天中吃得最豐盛的一餐後補充魚油。

網路上傳聞「深海魚油晚上睡前吃效果好」，廖偉呈闢謠，並沒有文獻記載或研究確切指出「魚油睡前吃，吸收或是功效會比飯後吃更好」。因此在沒有確切的科學實證下，他還是建議民眾魚油請隨餐或是餐後食用。不少民眾也會好奇市售魚油產品多為膠囊狀，那到底能不能咬破？廖偉呈說明，這取決於該產品膠囊是否有特殊設計，腸溶劑型的膠囊建議不要咬破，若是一般膠囊則可以咬破服用。

廖偉呈進一步說明，一般膠囊在服用後大約10至20分鐘就會溶解，所以膠囊咬破與否不會影響Omega3的吸收率。不過膠囊咬破時，魚油的味道就會顯露無遺，如果產品未經除臭、脫臭技術處理，膠囊咬破時可能會滿口腥味。

廖偉呈建議，民眾如果覺得魚油膠囊實在太大顆、不易吞服，可以將魚油擠入牛奶或其他液體食物中食用。此外，每天按時補充、持續保持體內Omega3濃度，才是發揮魚油保健效益的最佳方法。

## 毀腎凶手抓到了！醫示警：全台百萬人誤踩「傷腎7地雷」不想老了洗腎快戒掉

2023年5月23日 健康2.0

台灣洗腎率高居不下，根據統計台灣超過9萬名洗腎人口，成為世界之冠。內分泌暨新陳代謝科醫師周建安表示，不好的飲食習慣，除了會造成肥胖外，還有可能影響腎臟功能，甚至需要洗腎，建議民眾務必留心7大傷腎飲食行為。

### 傷腎凶手：抽菸

周建安指出，根據2022年高血壓治療指引，香菸中的尼古丁會刺激交感神經，而燃燒香菸生成的一氧化碳會降低紅血球攜氧量，導致高血壓。長期吸菸處於高血壓與缺氧狀態，會造成腎臟損傷，引發慢性腎臟病。

### 傷腎凶手：水喝太少

身體水分不足時，腎臟無法排出代謝廢物，而腎臟灌流不足更會導致急性腎衰竭，建議大家每天至少喝足2500cc水分。

**傷腎凶手：高油、高鹽、高糖飲食** 周建安說明，糖尿病、高血壓、痛風等傷腎疾病都與高油、高鹽、高糖飲食有關，建議民眾減少外食、降低醬料調味使用，可改用天然蔥、薑、蒜、辣椒香料，多攝取蔬菜及原型食物。

**傷腎凶手：濫用藥物** 台灣就醫好方便，很容易買到止痛藥、各類成藥等，若不先經醫師評估，良藥反而變毒藥。用藥前務必諮詢醫師，避免濫用藥物造成急慢性腎損傷。

**傷腎凶手：愛吃宵夜、手搖飲** 含糖飲料不離手，再加上高鹽分高油脂的萬惡宵夜，肥胖與代謝症候群馬上來！吃著宵夜，腎臟加班，手搖在手，洗腎頻繁。

**傷腎凶手：不當使用保健品** 適當保健品可以幫助調節身體機能，但若本身有慢性疾病或過量攝取，長期錯誤進補，反而造成腎臟負擔甚至急性腎衰竭，記得補充前先諮詢醫師或營養師。

**傷腎凶手：過度使用一次性塑膠製品** 塑膠吸管、外食塑膠容器接觸食物後會溶出塑化劑，塑化劑會不斷在體內累積，不僅會直接傷害腎臟細胞導致腎臟發炎，造成慢性腎衰竭，也會影響內分泌，造成男性生殖能力與幼兒發育異常。建議自行攜帶環保餐具，減少一次性塑膠製品使用。

## 洗腎不用跑醫院 居家血液透析提高生活品質

2023年5月23日林明佑／台中報導

目前慢性腎臟病在台灣已成為新國病，洗腎人口也逐年攀升，62歲的林先生作血液透析已經30年，由於居住偏遠山區，加上行動不便，過去往返醫院洗腎都舟車勞頓，直到5年前，接受中國醫藥大學附設醫院居家血液透析遠端監控，讓他更有時間經營自己的事業，以及陪伴家人，共享天倫之樂。中國醫藥大學附設醫院內科部腎臟科黃秋錦教授表示，其實血液透析並不一定要到醫療院所，居家血液透析提供病人在自己家裡進行血液透析治療，免除了舟車勞頓之苦，居家血液透析後，不會有疲憊的現象，病人可以正常工作或生活。黃秋錦說，這位病人為了要進行血液治療，必須從家中往返透析院所，每次交通至少耗費1小時，家住郊區的病人則要花更多時間。而且血液透析後有一段時間會有疲憊感，造成病人透析後一定要休息3~4小時，沒有辦法從事任何工作。這樣虛度光陰的現象，卻是台灣血液透析病人的常態，美好的生命，卻就這樣浪費了。黃秋錦表示，血液透析之後的疲憊感來自於當次的脫水速度及滲透壓不平衡，一般血液透析只有4小時，必須快速脫水才能在短時間內移除病人累積的水分，尿毒素也需要在透析時間內儘量擴散出來，造成體內滲透壓劇烈變化。這2種因素造成病人在一般血液透析後感到嚴重疲累，需要很長的休息時間才能恢復體力。

黃秋錦說，居家血液透析由於透析時間長(8小時)，透析時能以較慢速度、較長時間來充分移除病人體內的代謝物和水份，減少心臟負擔，減緩滲透壓的變化，透析後病人透析後沒有疲憊感，可以繼續工作，利用夜間進行居家血液透析的病人隔天早上起床就可以正常工作，因此居家血液透析都可以保有原來的工作，重新掌握生活自主，提高生活品質。中國醫藥大學附設醫院血液透析科郭慧亮主任指出，居家血液透析在國外已經有50年的歷史，在國內卻很少有人了解這項治療。自108年中國醫藥大學附設醫院已發展出遠端監控系統，病人在家透析時，透析機運轉訊息經由網路傳回醫院，醫院的接收主機上安裝AI過濾危險訊息，醫療團隊可以同步監控病人在家中進行血液透析的狀況，可有效維護病人安全，並做為改善處方的依據。黃秋錦指出，其實居家血液透析很安全，想要居家血液透析的病人必須先接受8-12週的完整訓練，訓練內容包括血管通路穿刺、血液透析機的操作與故障排除、血壓及脈搏的監測、紀錄透析的過程和結果、緊急狀況的處置、醫療廢棄物之處理、和透析RO水質監控。病人結訓前還必須通過畢業考，確認病人能獨立執行治療，才讓病人正式回家開始居家血液透析。

黃秋錦強調，居家血析可以節省時間，感染疾病爆發時還可以避免群聚感染。選擇加強型居家血液透析還有「三好一少」，包括「吃得好，精神好，品質好，藥物少」，病人天天精神飽滿有活力；如果無法立即換腎，選擇加強型居家血液透析是目前最佳方案。