

近期相關之醫療資訊160



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7月14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。



2023/06/06文／林郁敏／NOW健康

「有位老年女性患者腎功能在20、30年間逐漸衰退，最後是因為出現尿毒症狀而洗腎，同時也確診為多囊腎；而她40多歲的兒子也是多囊腎患者，某次因囊泡感染而住院，當感染控制住之後，便使用能精準抑制多囊腎致病機轉的口服藥，目前已用藥4年，腎功能呈現穩定的狀況。」台北醫學大學附設醫院腎臟內科主治醫師高治圻侃侃而談，說著他所接觸到的家族遺傳性多囊腎案例。父母帶有多囊腎基因 有一半的機率遺傳給孩子 高治圻醫師說，多囊腎是一種自體顯性遺傳性疾病，其形成與遺傳密切相關，若父母帶有多囊腎基因，會有一半的機率遺傳給孩子，當孩子帶有這個基因時，則有極高機率多囊腎發病。因此，只要有多囊腎家族史，包括父母、兄弟姊妹，甚至是叔叔伯伯們有多囊腎，就屬於高危險群，建議定期做檢查。

高治圻醫師指出，由於多囊腎的致病原因是基因缺陷，因此患者出生時腎臟可能就有水泡，但因水泡太小且數量少，並不會有症狀出現，因此相當難察覺。但是，當水泡進入快速成長期，這些快速增生的水泡占據了腎臟組織，腎功能就會開始下降；還可能出現高血壓、腰痛、背痛、泌尿道感染、腎結石等症狀。若是沒有及早診斷並治療，腎功能將持續下降，甚至有患者在50幾歲就得開始洗腎。

初期幾乎沒有症狀難發現 高血壓、泡泡尿是警訊 高治圻醫師指出，多囊腎發病初期的症狀不明顯，當腎臟僅有3、4顆水泡時幾乎沒有症狀，所以，除了解家族史之外，醫師也會觀察血壓，尤其是30多歲的年輕患者，初期的血壓會比較高是觀察點；同時也會請患者觀察有無泡泡尿，也就是俗稱的「蛋白尿」，這些都是多囊腎的初期表現。

高治圻醫師進一步說明，因為長期血壓高，患者腦部可能形成血管瘤，因此，若家中長輩若曾有不明原因中風，很可能是多囊腎合併腦瘤出血所導致；建議患者觀察自己有無頭痛、血壓高，若有就要去做檢測並確認有無多囊腎。

新藥精準抑制多囊腎致病機轉 有效延緩腎功能衰退 高治圻醫師坦言，過去針對多囊腎的治療並沒有特效藥，大多是透過支持性療法，也就是血壓高就用能保護腎臟的降壓藥，並將收縮壓控制在120毫米汞柱內，進而抑制水泡生長速度；加上飲食方面做到少油、少鹽、低蛋白和多喝水，讓腎臟的血液循環保持良好，進而減緩腎功能下降，避免走入洗腎階段。

高治圻醫師說，隨著醫藥技術日新月異，目前有能精準抑制多囊腎致病機轉的口服藥物，突破了多囊腎以往無藥可治的困境。透過電腦斷層觀察發現，用藥後患者的腎臟水泡數量控制住，不再繼續增生，大幅延緩腎功能衰退時間；只要能夠在疾病早期治療，不但能延緩多囊腎發病時間，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，只要能夠在疾病早期治療，不但能延緩多囊腎發病時間，同時也為患者的人生帶來希望。

最後，高治圻醫師建議，若家族中已有多囊腎患者，更要勇敢的出來做檢查，因早期發現、及早用藥，就能減緩腎功能的衰退速度。透過穩定服用藥物，病友可以有效控制多囊腎病程，大幅延緩多囊腎發病時間。且該款藥物已獲得健保給付，早期接受治療的患者，無須擔心治療帶來的經濟負擔，病友只要能服藥加以控制，對於病程和生活品質都能帶來改善與幫助。

一堆長輩在喝！「魚腥草」可退火抗炎 但1種人喝多恐洗腎

2023/06/11記者陳弋／台北報導

傳統藥用植物「魚腥草」被認為具有治感冒、抗發炎、退火等功效，經常被曬乾作為茶飲。專家提醒，魚腥草有利尿作用，且含有豐富鉀離子，慢性腎病患者若要服用，務必酌量。

南投一名80多歲王姓老翁本身有慢性腎臟病，定期回衛福部南投醫院門診追蹤，腎臟科醫師莊宗芳日前發現他的血鉀濃度上升至6.3mmol/l（正常參考值為3.6-5.1mmol/l）；進一步探詢發現，王伯伯因為自覺胸悶、火氣大，耳聞喝魚腥草煮的涼茶可以退火，所以每天豪飲一大碗，引發高血鉀。醫師提醒民眾勿自行攝取魚腥草，尤其是腎臟功能不佳者，小心退火不成反傷身，甚至導致腎功能惡化，必須洗腎治療。

莊宗芳解釋，腎臟是身體內鉀離子主要排泄器官，健康的腎臟會透過尿液排出過多鉀離子，如果是罹患腎臟疾病的人，可能無法順利將鉀離子排出，當血鉀濃度過高，可能出現手指麻痺、嘴唇麻木、疲倦、無力、心律不整等症狀。

中醫師賴卉蓮表示，魚腥草是三白草科植物蕺菜的帶根全草，味辛、微寒，歸肺經，有清熱解毒、消癰排膿、利尿通淋等作用，常被用來治療肺癰吐膿、痰熱喘咳、熱痢、熱淋、癰腫瘡毒等症狀。現代藥理研究顯示，魚腥草含有魚腥草素、揮發油、蕺菜鹼、槲皮甙、氯化鉀、硫酸鉀等。其中魚腥草素對多種細菌有不同程度的抑制作用，能增強白血球吞噬能力，提高免疫力，並有抗炎作用。此外，魚腥草所含的槲皮素及鉀鹽能擴張腎動脈，增加腎動脈血流量，因而有利尿作用，腎病患者臨床使用必須小心。魚腥草也常被當成野菜食用，雖然副作用較少，但少數人食用後會感到腸胃不適，古籍有載「虛寒及陰性外傷者忌服」，因此民眾不宜自行服用。

營養師黃淑敏表示，常有民眾將魚腥草煮成茶水喝，由於植物本身含有豐富鉀離子，大量飲用容易攝取過多鉀離子。鉀離子可以維持體內水分平衡及參與神經訊息的傳導過程，不過鉀離子主要由腎臟排泄，當腎臟受損，組織細胞遭大量破壞，細胞內的鉀離子會進入血液，導致高血鉀症，因此慢性腎衰竭患者必須限制鉀的攝取。

糖腎共病是什麼？五招助糖友避免洗腎



2023年6月15日 健康醫療網／編輯部整理

台灣糖尿病就醫人數高達250萬，因血糖控制不佳導致的腎病變高達近1/3。為照顧糖腎共病的患者，健保署在111年推出「糖尿病合併初期腎臟病(DKD)整合照護方案」。此項以病人為中心的照護計畫，作為全人照護起頭，希望避免糖尿病患者走至末期醫療。政府推行共照網的同時，糖腎病人也可積極自我慢病管理，主動關心自身健康。以下提供糖腎患者常見疑問解答：

Q1：為什麼會得到糖尿病？如何避免罹病呢？ 正常情形下，進食後胰臟會加強分泌胰島素，讓更多糖分進入細胞內轉換成能量。但當胰臟作工太累，胰島素分泌不足或發生阻抗，就會讓血糖控制不穩，漸漸導致糖尿病。糖尿病的高危險群包括高齡長者、具有家族史者、高血壓等心血管疾病患者、曾罹患妊娠性糖尿病的患者等，應避免易造成胰島素分泌不足，血糖難控制的不當生活習慣，如缺乏運動、嗜吃甜食、飲酒、抽菸等。

Q2：我被診斷罹患糖尿病，該注意什麼事？ 糖尿病患須注意血糖控制，據國健署定義，糖尿病的診斷標準包括糖化血色素 $\geq 6.5\%$ ；空腹血糖值 $\geq 126\text{mg/dL}$ ；飯後血糖值 $\geq 200\text{mg/dL}$ 。飲食上，比起「少量多餐」，其實「定時定量」更能幫助控制血糖，建議民眾在正餐時間均衡飲食，減少非正常時間攝取熱量。

Q3：我有糖尿病，最近還檢查出腎臟病，為什麼糖尿病會造成腎病變？我還可能得到哪些併發症？ 當民眾罹患糖尿病後，高血糖會引起身體發炎、傷害細胞結構，進而損害器官，如果腎臟受損就無法正常代謝水分、毒素，長期下來會演變成慢性腎臟病。此外，糖尿病患者可能發生的併發症還包括心臟病、視網膜病變、糖尿病足、牙周病等等，一旦發生就難以恢復，不單降低患者生活品質，造成家人負擔，嚴重者甚至導致死亡。

Q4：有什麼資源可以幫助我控制糖尿病，避免其他慢性病共病呢？該怎麼使用這些資源？

目前健保署有四個與糖尿病及腎臟相關的共照網，多數由醫事人員詢問病人加入，若病人覺得有需要也可主動詢問醫師；加入共照網後，患者每年有固定追蹤項目，如眼科檢查，以防止併發症發生。為幫助糖尿病患避免或延緩發生併發症，中華民國糖尿病學會亦推出Goal 50+計畫，納入蛋白尿檢測及國際指引遵從率等五大目標，並期待透過個案登錄系統建置，讓糖尿病共病照護走向精準化。

政府推行全人照護，四大方向促進疾病共照 「糖尿病及初期腎臟病(DKD)照護整合方案」作為全人照護的起點，政府與醫界共同拚收案率，點出四大方向促進疾病共照。

方向一：照護防治第一線，認證衛教師角色更顯重要

透過糖尿病衛教師協助患者調整生活型態及用藥，提升患者遵從率，進而降低腎病等併發症發生機率；在慢性病共同照護趨勢下，糖尿病衛教師亦開始肩負不同慢性疾病的衛教任務。

方向二：基層診所承擔四成照護量能，須組建整合團隊

全台基層診所負擔國內4成糖尿病患照護量能，面對糖腎共照趨勢，如能組成團隊、取得整合照護方案的認證，將對診所的照護量能有很大幫助。

方向三：糖尿病併發症多，跨院跨科待整合

糖尿病併發症多，患者因而分散在不同科別接受診治，如何將散布在各醫院、各科別的患者納入照護網絡，是需要努力的目標。

方向四：醫學中心到基層診所，醫療系統盼互通

除了同一醫療院所中醫師與醫事人員之間、科別之間的整合，醫學中心、區域醫院、地方醫院到基層診所也需要整合。

50歲男「狂吃1物」慘急性腎衰竭 醫揪元凶驚：真的沒看過

2023年6月14日 三立新聞網 生活中心／許元馨報導

飲食跟健康息息相關，一名50多歲男子無腎臟病史，某日覺得自己水腫、尿量減少而就醫，檢查後發現急性尿毒症，原因是男子近期吃大量的鹼粽，有些添加硼砂，而男子大量食用後，使其腎臟功能受損，導致急性腎衰竭，醫師也坦言，因吃進硼砂而導致急性腎衰竭的案例極其罕見。

腎臟科醫師江守山在節目《健康好生活》分享一個案例，一名50幾歲的男性發現自己腳水腫且尿量變少，無腎臟病的病史，驗了小便後發現無問題，於是抽血檢查，沒想到隔日，男子小便不順，醫師趕緊給他用利尿劑，隔天再度抽血檢查發現，他的肌酸酐從正常人的1以下，跳到9，是急性的尿毒症。

經詢問後發現，該男子近期狂吃市場賣的鹼粽，江守山認為，可能鹼粽裡面添加大量硼砂及其他添加物，導致其腎臟功能損害，江守山也坦言，「從未看到有人因吃硼砂，吃到急性嚴重腎衰竭。」江守山表示，後來用鹼化劑、利尿劑等藥物，男子經過8天時間治療，腎功能才慢慢地恢復正常。據悉，硼砂會經胃酸作用轉變為硼酸累積人體，引起食慾不振、消化不良，造成嘔吐、腹瀉、紅斑、循環系統障礙等症狀，嚴重時甚至會休克、死亡。硼砂為違法食品添加物、已全面禁用



2023年6月30日 Yahoo奇摩顧健康

紅斑性狼瘡患者臉部常見蝴蝶狀紅斑，在舊時被認為像是遭到狼咬一樣，因而得名，但其實紅斑性狼瘡的成因和狼沒有關係，反而和我們的免疫系統大有關聯，又因疾病症狀表現千變萬化，被醫界稱為「千面女郎」，尤其台灣的紅斑性狼瘡盛行率是歐美地區的兩倍，國人不可不慎。到底紅斑性狼瘡是什麼樣的疾病？跟免疫系統有何關係？紅斑性狼瘡會好嗎？

紅斑性狼瘡症狀有哪些？紅斑性狼瘡會傳染嗎？

紅斑性狼瘡發病原因與免疫系統失調有關，因為無法辨別外來入侵和自己的細胞，患者體內會自行生成抗體，再攻擊自身各個器官，包括關節、皮膚、腎臟、心臟、血管、腦等多處，幾乎所有器官都可能被侵犯，不過紅斑性狼瘡不具傳染性。根據奇美醫院所述，紅斑性狼瘡症狀包括：

全身性表現：疲倦、發燒、體重減輕等，發生率約95%。

肌肉骨骼系統：肌炎、關節炎、關節痠痛、缺血性骨壞死等，發生率約95%。

血液系統：貧血、脾腫大、淋巴節腫大、血小板減少、白血球數量降低等，發生率約85%。

皮膚：掉髮、光敏感、血管炎、口腔潰瘍、臉部蝴蝶斑、圓盤性紅斑等，發生率約80%。

心血管系統：心包膜炎、心內膜炎、肺炎、肺出血、肺動脈高壓等，發生率約60%。

呼吸系統：肺出血、間質性肺炎、肋膜炎、肋膜積液等，發生率約60%。

神經系統：癲癇、認知障礙、情緒異常、神經病變、腦血管病變等，發生率約60%。

腎臟：蛋白尿、腎衰竭、腎病症候群等，發生率約50%。

腸胃系統：噁心、腹瀉、腹水、腸出血、腸穿孔等，發生率約45%。

眼睛：乾眼症、視網膜血管炎等，發生率約15%。

血栓：發生率約15%。

依照病因與範圍，紅斑性狼瘡可以細分為侵犯全身的全身性紅斑性狼瘡、侵犯皮膚的圓盤狀紅斑性狼瘡、藥物引起的藥原性紅斑性狼瘡，以及好發於新生兒的新生兒紅斑性狼瘡四種。

紅斑性狼瘡跟免疫力失調有關？ 紅斑性狼瘡患者男女比例約1:9，特別好發於18~45歲適逢生育年齡的女性，男性、年輕患者發病症狀通常較為嚴重。現階段紅斑性狼瘡確切的發病原因還不明朗，但醫界推測和遺傳、女性荷爾蒙、環境因素、病毒感染等有關。另需留意的是，免疫力不是越強越好，要是免疫力強過頭，分不清楚體內細胞組織是敵是友，便有可能產生自體免疫疾病，其中就包括紅斑性狼瘡。由於治療紅斑性狼瘡時，會採用免疫抑制劑，因此市面上常見一些增強免疫力的保健食品，例如蜂膠、中藥等，不宜自行隨意服用，盲目地增強免疫力，可能使得免疫系統功能錯亂，甚至加劇病情惡化。

紅斑性狼瘡會好嗎？ 紅斑性狼瘡無法完全治癒，且病況變化多樣快速，嚴重時為活性發作，輕微時為活性緩解，所以定期追蹤治療並如實回報醫師症狀，相當重要。而紅斑性狼瘡的治療方式以藥物為主，如果疾病沒有入侵重大器官，會先使用奎寧、非類固醇抗發炎藥物等，改善發炎反應；但若疾病已經入侵重大器官，就得改用中高劑量類固醇，或是免疫抑制劑控制患者的免疫系統反應。雖然紅斑性狼瘡難以完全復原，不過藉由積極治療、掌握以下幾個原則，還是可以有效控制病情，降低復發機率：

規律運動：運動有助於防止肌肉萎縮、骨質疏鬆，並提升情緒，對於患者的健康有諸多好處。

均衡飲食：紅斑性狼瘡患者飲食平時應以低脂、低鹽為主，減少體內水分累積。另可攝取含有Omega-3的食物保持心血管健康，鈣質、維生素D則能幫助維持骨頭密度；但要避免長期服用類固醇，以免骨質疏鬆。

避免懷孕：紅斑性狼瘡患者懷孕後的流產率不僅相對一般人高，還可能導致本身疾病活性發作。但並非紅斑性狼瘡患者就終身無法懷孕，病情若能控制得宜，在與醫師充分討論後，仍有機會制定懷孕計畫。

減少日曬：白天因為紫外線強，容易誘使紅斑性狼瘡疾病活性發作。上午10時至下午4時是紫外線最強的時候，建議患者避開戶外活動；不得已要外出時，則應穿著長袖衣褲、戴帽子，並塗抹防曬乳，積極做好防曬工作。

類風濕性關節炎是免疫系統作祟？ 類風濕性關節炎症狀、治療、飲食禁忌懶人包

2023年6月30日 Yahoo奇摩顧健康

類風濕性關節炎因為會讓患者連打字、鎖門等簡單日常都行動困難，疾病還可能影響全身各個器官，有「不會死的癌症」的暱稱，讓人聞風喪膽。你知道嗎？其實類風濕性關節炎和我們的免疫系統大有關係，免疫力太強便有可能導致類風濕性關節炎。究竟類風濕性關節炎症狀有哪些？預防類風濕性關節炎飲食要注意什麼？類風濕性關節炎患者會出現關節疼痛、僵硬，嚴重時可能扭曲、變形。

類風濕性關節炎症狀有哪些？要看哪一科？

類風濕性關節炎是一種全身性發炎疾病，跟免疫力有關，當免疫系統失調、開始攻擊自身關節時，就有可能形成類風濕性關節炎，因此也算自體免疫疾病的一種。如同疾病名稱，類風濕性關節炎典型症狀便是關節發炎、疼痛與僵硬，且具有對稱性，嚴重者關節還會變形、損壞。隨著病程進展，患者的心臟、肺臟、腎臟、眼睛等各個器官組織也有可能受到侵襲，引發心血管疾病

肺部纖維化、慢性腎臟病、乾眼症等併發症。倘若出現類風濕性關節炎相關症狀，務必盡快前往過敏免疫風濕科求診。要注意的是，類風濕性關節炎各個年齡層都有可能發病，好發於中年女性，也被認為和遺傳、肥胖、吸菸等因素有關。

類風濕性關節炎跟免疫力的關聯？

類風濕性關節炎是由免疫系統異常所導致，當身體釋放出許多發炎物質及抗體、攻擊自身器官與組織時，關節便有可能受到侵犯。過敏免疫風濕科醫師黎子豪特別提醒，類風濕性關節炎患者應該防範免疫系統過強，以免關節一再被攻擊，因此市面上宣稱可以增強免疫力的補品，吃之前最好向主治確認，以防影響病情穩定。

類風濕性關節炎怎麼治療？飲食要注意什麼？

類風濕性關節炎雖然難以完全治癒，不過可以藉由固定服藥，控制疾病惡化速度，並且舒緩不適症狀。目前用於治療類風濕性關節炎的藥物，分為兩大類型：

類固醇、非類固醇消炎藥：緩解關節疼痛，但無法防止關節遭到破壞。

疾病修飾抗風濕病藥物 (DMARDs)：可再分為生物製劑、標靶小分子藥物等不同類型，主要目的在於改善患者體質，避免關節持續受損，需要長期服用效果才會浮現。藥物治療之外，日常保養、飲食習慣，在防止類風濕性關節炎惡化上也扮演相當重要的角色。風溼病醫學會呼籲，類風濕性關節炎患者應和醫師討論適合的運動，勿讓關節長時間固定不動，否則症狀可能加劇。起床時，也應適度活動關節再下床，減少關節僵硬疼痛。

飲食方面，美國關節基金會則提到，類風濕性關節炎飲食可以攝取：

魚類：鮭魚、鮪魚、沙丁魚等具有豐富Omega-3的魚類，可以控制發炎反應。

橄欖油：橄欖油是健康的不飽和脂肪酸，同時含有一種稱為橄欖油刺激醛 (Oleocanthal) 的化合物，可以達到像是布洛芬 (Ibuprofen) 一樣的消炎止痛功效。

堅果類：堅果富含不飽和脂肪酸，具有保護心臟的功用，開心果、松子、杏仁、核桃等，都是優良的堅果攝取來源。

全穀類：燕麥、糙米、藜麥等全穀類含有豐富的膳食纖維，還可以降低罹患心臟疾病的風險。

蔬果類：蔬果內有豐富的維生素、礦物質及多酚，有助於抑制發炎反應，但要注意其中的含糖量。

豌豆及豆類：類風濕性關節炎患者容易肌肉流失，而豆類是優良的蛋白質來源，能幫助減緩肌肉流失。此外，豆類還富含鎂、鐵、鋅等礦物質，有益心臟與免疫系統健康。

了解類風濕性關節炎的保養方法、飲食重點後，也要盡可能避開精緻糖、油炸物、加工肉品等食物，以免發炎症狀惡化。