

# 近期相關之醫療資訊162



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9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。

## 吃秋葵顧胃、穩定血糖！營養師曝「這1吃法」最營養

2023年8月16日 中天新聞網 記者吳紹尹／綜合報導

秋葵是顧胃、降三高的好食材，不僅可降血壓、降血脂，而且因膳食纖維含量高，亦有助降血糖，可幫助餐後的血糖穩定；網路也盛傳「喝秋葵水降血糖」的偏方，但吃秋葵或喝秋葵水真的可以降血糖嗎？

**無明確研究證實 吃秋葵、秋葵水可停血糖藥** 營養師宋明樺表示，就營養學角度而言，秋葵屬蔬菜類，通常蔬菜對於血糖都有一定的穩定作用，因為蔬菜所含的水溶性或非水溶性物質，如秋葵中的黏液成分，即可緩和飲食中澱粉類、糖類的吸收速度，平緩飯後血糖波動，但目前並無明確的研究證實：「吃秋葵或喝秋葵水，就可以不吃降血糖藥或減量服用。」

**秋葵營養價值豐富 保護腸胃、預防大腸癌** 秋葵除了有助穩定血糖，因其熱量低、膳食纖維豐富，對於刺激腸胃道蠕動、促進排便也有幫助，可間接預防大腸癌的發生。有些研究顯示，時下國人飲食西化，大腸癌盛行率高，秋葵是預防罹癌的最佳食材之一。

此外，秋葵特有的濃稠黏液，食用後附著在胃黏膜上，替胃壁形成一層保護層，具有護胃功效；秋葵亦富含維生素K、葉酸、鉀、鈣、鎂等微量元素，適量吃秋葵不但不會吃到多餘的熱量，還可抗老、減重、預防疲勞等。

**生食新鮮秋葵最營養 下鍋前一動作很重要** 至於食用秋葵的正確方法，宋明樺建議，最好生食新鮮秋葵，才可以真正吃到水溶性或非水溶性物質及微量元素；若有些患者無法接受秋葵的黏液，可將秋葵入菜，如烹煮義大利麵或煮湯時加入，讓黏液特性不明顯，進而接受秋葵的口感。秋葵最好的烹調方式是採用汆燙，可保持整根秋葵的完整性，具營養價值的黏液不會流失。不過，值得注意的是，秋葵在下鍋汆燙前，蒂頭不要完全切除，先保留一點，待汆燙後再切掉，整根秋葵燙熟後食用風味最佳。

**體質寒涼、腎功能差 汆燙後再吃** 雖然秋葵營養價值高，又是降三高的好食材，宋明樺提醒，體質偏寒涼者及腎臟功能不佳者，要特別注意吃秋葵及喝秋葵水的時機、份量及方式。因秋葵及秋葵水屬寒涼物質，中醫認為體質偏寒涼者，又生吃秋葵的話，會造成身體不適，建議可採汆燙烹煮法改變秋葵性質，或加些芝麻醬等溫性醬料食用；若是將秋葵打成汁喝，則可加入一些薑、蒜等溫熱辛香料，以減低寒性。

常見的糖尿病併發症如腎衰竭、洗腎等，由於秋葵鉀離子含量偏高，每100克的秋葵含有220毫克的鉀，若是糖尿病合併腎臟功能不佳者，鉀離子代謝功能不佳，又吃進大量富含鉀離子的秋葵，對於腎臟功能而言是一大負擔，建議慢性腎衰竭病患要汆燙過後再食用。

2023年8月30日 健康醫療網／記者黃俐綺報導

一名90多歲的慢性腎臟病老翁，三年前疾病進展至第五期，原本醫師建議採取透析治療避免病情惡化，但親友擔心影響生活品質，輾轉至聯新國際醫院尋求第二意見。經與醫師充分討論，採取「酮酸胺基酸療法」，並搭配低蛋白飲食，不但未出現腎友常見的「肌少症」，病情亦穩定控制近三年，且未進入洗腎狀態，追蹤期甚至回到腎臟病第四期，成功延緩洗腎危機。

**第四、五期腎友「低蛋白飲食」逾六成有「肌少症」！** 聯新國際醫院腎臟科主任胡豪夫表示，對於腎臟病友來說，因蛋白質代謝產物為尿毒素的主要成分，增加腎臟負擔造成身體慢性發炎，必須降低蛋白質攝取量，飲食多建議採取「低蛋白飲食」，但因蛋白質攝取減少或不足，同時也恐提高肌少症風險。慢性腎臟病目前分為五期，第一至三期肌少症風險較低，而第四、五期有逾60%腎友有肌少症，也是患者看起來瘦弱的原因之一。肌少症是肌肉質量及強度的流失，患者多有疲累不適、身體無力感，同時因肌肉無力，恐會有行動不便、虛弱現象，嚴重影響腎友生活品質，甚至有死亡風險，讓人恐懼。胡豪夫表示，肌少症主要分為原發性及次發性。原發性大多是老化造成，多發生於50歲以上中老年人，每年肌肉質量流失1-2%以上，易造成骨折及其他併發症，死亡率高。次發性則是因為其他疾病影響，包含上述提到的腎臟疾病、器官衰竭及其他發炎性疾病等造成；可能也與心臟疾病、癌症、內分泌功能異常、腸胃疾病導致營養吸收不佳等有關，因此不可不慎。

**提早採取「酮酸胺基酸」治療 有望延緩洗腎危機！** 胡豪夫說明，腎友降低肌少症風險，也有利於腎臟疾病控制；以上述患者來說，因屬於年長者，洗腎恐讓患者身心俱疲，經過討論後建議可以「酮酸胺基酸」治療搭配低蛋白飲食。藥物藉由轉胺作用(transamination)，將酮酸胺基酸在人體內合成新的必需胺基酸，減少含氮廢物的產生、延緩洗腎、同時減少肌肉流失。

他進一步提到，在一篇人體試驗中，發現腎病患者減少蛋白質攝取的情況下，身體會變相提高肌肉合成效率，尤其在低蛋白飲食搭配酮酸胺基酸的組別效率最高。近年台灣花蓮慈濟團隊的臨床研究中，也統計了一百多位高齡腎友，透過酮酸胺基酸的治療，防範肌肉流失並避免脂肪堆積。胡豪夫建議，患者在進入第五期或需洗腎之前，可將需求與醫師溝通，諮詢其他治療方式來延緩腎臟病惡化。若是經濟狀況許可，第三、四期患者，也可與醫師討論，有機會提早透過低蛋白飲食搭配「酮酸胺基酸」治療，避免疾病惡化，來延緩洗腎危機，也能降低肌少症風險。

**腎友平日需「減法飲食」 結合有氧運動、簡易重訓** 醫師最後提醒，慢性腎臟病患者平日最重要的是飲食控制，透過減法飲食，攝取天然食物，營養均衡，不吃加工食品，減少腎臟負擔。同時也需控制糖尿病及高血壓等共病，避免影響腎臟病情；平時也可透過運動，包含有氧運動結合阻力訓練，甚至簡易重訓來改善肌肉力量。

常春月刊2023年8月16日

減重的目的是要減掉過多的脂肪，但許多人會把努力擺錯地方，以為只要不吃澱粉、少喝水、只吃菜不吃肉，甚至是少量多餐，就能幫助減肥，殊不知錯誤的減重方式，就是讓你越減越胖的元兇！以下營養師整理出常見「5大減重迷思」，更點出正確健康的飲食和生活習慣，才是持久減肥成功的祕訣。世界衛生組織指出「肥胖就是一種慢性疾病」，已有不少研究發現，體重愈重者，慢性疾病發生率愈高，死亡率也愈高，常見併發的疾病如糖尿病、心臟病、高血壓、中風、骨關節炎、呼吸系統疾病、癌症、胃食道逆流、膽囊疾病、不孕症等。

**錯誤減重觀念 恐愈減愈胖** 慶幸的是，健康意識的抬頭，除了對於外觀較於要求的愛美人士之外，一般民眾也開始意識到肥胖也會對健康造成傷害，「減重」就變成一個熱門話題。但減重方法及觀念五花八門，北投健康管理醫院營養師潘富子指出，有些錯誤的迷思恐怕只是肥胖者的自我安慰，或是有著錯誤的觀念導致辛苦了半天一點成效都沒有，甚至是愈減愈肥。

潘富子根據過往營養諮詢個案中，整理出減重者最常見的錯誤迷思：

**迷思1、我很容易水腫，就會看起來腫腫胖胖的，所以水要少喝** 潘富子表示，一定有許多人聽過「連喝水也會胖」這句話，在過往諮詢經驗中常見不少人有這樣的錯誤觀念，所以導致他們喝水量普遍不足。事實上，一般飲用水根本沒有熱量，喝進去也不會使得體脂肪上升。正確的水份攝取，可維持人體基礎新陳代謝功能，保持心血管穩定正常運作。

多喝水可以促進體內代謝及腸胃蠕動、預防便秘，對腎臟也有保護作用，要維持健康體重一定要多喝水、拒絕含糖飲料，可掌握起床1杯水、飯前1杯水，每天至少攝取1,500豪升的水。

一般人每天的基本喝水建議量，是將自己的體重乘以30（單位：毫升），就是每天建議的喝水量。不過，已有腎臟慢性病、心衰竭等疾病者，攝取水份量就要特別小心，需先諮詢醫療專業人員。

**迷思2、不吃澱粉可以有效瘦身，還可以快速看到效果** 潘富子表示，澱粉不是不可以吃，是要挑對食物吃。未精製的全穀雜糧富含維生素、礦物質及膳食纖維，可增加飽足感、促進腸胃蠕動，還有助於血糖以及體重控制，例如可用糙米、胚芽、燕麥取代精緻澱粉，如白米飯、麵食、麵包。常見部分民眾，在減肥過程中刻意不吃澱粉，結果常感沒有飽足感，很容易才剛吃完一餐就感到飢餓，還影響減肥的心情，導致很快就放棄減肥。

**迷思3、迷信來路不明或誇大效果的減肥藥物** 3C商品的普遍以及網路技術的發達，許多人容易接收到網路廣告上宣稱可不用刻意節食及運動的減肥藥物。潘富子表示遇過不少案例，都只是服用了可能含有緩瀉劑、利尿劑、甲狀腺素等非法減肥藥品，服用之後，可能發生噁心、嘔吐、腹瀉、心悸、甚至對腎臟造成不可逆的傷害，也可能有死亡的危險。



**迷思4、吃素就可以減肥** 潘富子說明，吃素沒有不好，但要注意的是挑對食材也要選對烹調方式，常見坊間素食料理常為了使口感更豐富美味，在烹煮時加入較多的油脂、糖、鹽，並使用油炸、油煎或糖醋的方式進行烹調，無形中又增加許多熱量。甚至是，會有人會以水果取代主食，但部份水果暗藏的熱量也是不可小看。

建議選擇吃蔬果食物時，需注意份量控制，多吃深色蔬菜減少油、糖、鹽的使用。潘富子也提醒，大量吃蔬果攝取膳食纖維時，也要記得多喝白開水，才能夠避免便秘的情況發生。

**迷思5、少量多餐可以幫助減重** 很多人以為少量多餐可以幫助份量上的控制，降低食慾，但是卻忽略了只是把一天的飲食份量分次吃完，攝取的熱量與多量少餐其實沒有太大差別。更重要的是控制總熱量、吃對食物、吃對份量，並養成運動習慣，維持良好的生活型態才能讓自己瘦的健康又快樂。

## 蛋白質吃多會傷腎？最新研究顯示：「這種蛋白質」反而能保護腎臟

健

健康2.0 2023年8月12日

很多人都擔心吃太多高蛋白會傷腎，但這是真的嗎？腎臟科醫師王介立表示，根據最新研究顯示，飲食的蛋白質來源，若越多是植物性蛋白質，發生慢性腎臟病的機會反而越低，而植物性蛋白質指的是植物性食物，大豆或豌豆蛋白粉並不能等同吃植物性蛋白質。

**植物性蛋白質吃越多，慢性腎臟病的風險反而越低** 《美國腎臟病雜誌》在2023年7月發布了一篇來自英國生物銀行的追蹤研究，研究透過詳細的飲食問卷，調查受試者的飲食內容，並根據食品營養成分資料庫的數據，算出受試者攝取特定營養素的量，而此次研究重點為動物性蛋白質、植物性蛋白質。結果發現，飲食的蛋白質來源，若是植物性蛋白質的量越高，發生慢性腎病的風險就越低。

**植物性食物都是屬於植物性蛋白質** 至於什麼是「植物性蛋白質」？王介立解釋，蛋白質來自於植物，即可算是植物性蛋白質。按照衛福部的營養成分資料庫資料，絕大多數的植物性食物，都含有蛋白質，而這些蛋白質，都會在研究中被加總計算。因此，「植物性蛋白質」這個詞，並不是指大豆，也不是指豆類，而是來自所有植物，豆類、堅果種子、穀類、蔬菜等。

事實上，早期的研究還發現，蔬菜類的蛋白質，比起大豆類的蛋白質，可能更有護腎效果，「畢竟大豆是完全蛋白，可能有點類似肉類的蛋白質」。王介立解釋，用另一個角度來思考，天然蔬菜的蛋白質，吸收效率比較差，因此即使吃很大量，也不容易造成蛋白質過量，這也是護腎的可能原因之一。

2023年8月30日 王韻雅

隨著日本正式啟動福島核汙水排海，引發亞洲鄰國食安的疑慮，不僅中國、韓國紛紛出現搶購鹽巴潮，搶購風波也逐漸燒至台灣，甚至出現「食鹽一補貨就被搶光」的現象。這次《優活健康網》整理鹽巴種類與鹽巴保存方法，究竟汙染食鹽吃下肚會有危害嗎？要買哪種鹽比較健康？只要搞懂鹽巴就不用「盲搶鹽」。食用鹽種類有哪些？鹽巴是日常生活中的必需品，除了拿來調味外，也是用保存食物的主要方式，因為鹽可以抵禦不健康的病菌，又能促進健康細菌的生長。

營養師何沂霖指出，常見的鹽有精製鹽、海鹽、岩鹽與湖鹽，不同種類的鹽成分也不同：

●**精製鹽**：經過加工，去除雜質、重金屬等其他物質，成分幾乎只剩下氯化鈉的鹽，較細且鹽的純度較均一。

●**海鹽**：海水引入鹽田，日曬、蒸發、結晶而成，加工程度低，富含礦物質鉀、鎂、鈣，顆粒較大且粗。

●**岩鹽**：海洋、鹹水湖經由地殼活動沈積形成鹽礦，鹽塊磨碎後就是岩鹽，不同地區或礦物成份差異有不同的顏色，常見的玫瑰鹽便是含有較多鐵質而呈現粉紅色。

●**湖鹽**：陸地的鹽湖如死海、安地斯湖、沙漠湖，經過長時間的水分蒸發後，在只剩下鹽的湖水中產生鹽巴，富含礦物質鉀、鎂、鈣。

當我們在做料理時，通常最後才會使用鹽巴去調味，但是鹽的功能不只是鹹味的感官，若使用恰當還會讓料理更多元。除了海鹽、精製鹽外，專家教「花椒鹽」2步驟，就算懶人也能做，只要將五香粉、海鹽等材料攪拌均勻，裝入密封罐內放陰涼處保存即可。

哪種食用鹽最健康？市面上的食鹽有很多，包括標榜健康、天然來源的海鹽、岩鹽，或添加微量元素的加碘鹽、低鈉鹽，或增添其他風味胡椒鹽等，到底什麼鹽最健康？何沂霖指出，輪流攝取是最好的方式，沒有單一項食物是絕對的好，可以依據味道和用途選擇不同的鹽巴調味。

此外，天然的海鹽中只含有極微量的碘，不足以供應人體所需，因此選購食鹽時，最好的方法是從成分有無標示「碘酸鉀」或「碘化鉀」來確認是否為加碘鹽。碘為人體必需的营养素之一，建議民眾可以選擇使用「加碘鹽」取代一般食鹽。

汙染食鹽吃下肚會有危害嗎？東海大學應用物理系指出，目前全世界的鹽產中，從海水提煉的海鹽佔了26%，若海水裡有放射性物質，那麼海鹽也會有問題。不過，從海水製成鹽巴的過程，要把水分以及氯化鈉以外的雜質去掉，所以基本上鹽巴裡面已經幾乎沒有水，等於就沒有氫了。此外，要累積到可能傷害身體的輻射量，大概要吃下444公斤的食鹽，以健康飲食的標準，每天不超過6克鹽來計算，1個人1年約吃2公斤的食鹽，等於222年後才會累積有害劑量。因此「汙染食鹽吃下肚」本身危害不大，建議民眾還是保持規律作息，多喝水，也不要怕吃到汙染鹽而選擇不吃鹽，因為身體缺少鹽分更會帶來反效果。

一天能吃多少鹽？根據衛生福利部建議，每日鈉總攝取量不宜超過2400毫克（即6公克鹽）若攝取過多的鹽分，會增加腎臟排泄的負擔，可能導致腎臟疾病，建議民眾還是適量攝取即可。

此外，訪問傳說「嘴巴破洞」抹鹽好比較快，鹽巴雖然有殺菌的功能，但千萬不要往破洞處傷口上撒鹽，以免造成過度刺激甚至感染風險。建議用清水、鹽水、漱口水（無酒精）漱口都可以，才能有效舒緩口腔饋傷。

**保存食鹽技巧** 自古以來鹽巴都是天然的防腐劑，而且因為保存期限很長，一般民眾通常會忽略，只是隨便把鹽裝在鹽罐中。事實上，鹽巴容易因為濕度、溫度而產生結塊的現象，想要避免鹽巴結塊就要好好保存，《優活健康網》也整理鹽巴保存與鹽巴結塊解法，提供給民眾參考：

**鹽巴保存方法** 避免放在濕氣太重的地方，例如水龍頭、流理台下方。

使用後一定要關緊開口處。

**鹽巴結塊解法** 鹽結塊的原因與砂糖相反，鹽受潮後會凝固成塊狀，因此只要將結塊的鹽放進微波爐加熱1~3分鐘，等待水分消失便可回復原狀；若有大量鹽巴受潮，可全部倒出，平鋪在太陽下曝曬或是入烤箱烘烤。

## 8千多人等換腎！新制「1腎換1腎」媒合掛零

台視新聞網 2023年8月20日

本土新冠疫情大規模爆發後，國內器官捐贈人數減少，但等待移植的人數卻大幅攀升，而在等待移植的器官中，以腎臟需求量最大，光是今年等候人數就高達8千多人，政府在4年前開放非親屬捐贈，但需要兩個家庭媒合，用一腎換一腎，至今共6組登記，卻沒有一組配對成功，也讓專家呼籲，政府對器官捐贈推動需要更加全面，讓部分患者的生命有更多延續契機。

**捐贈數與待移植數懸殊 今年換肝可創新高** 「105年那時候捐肝的，那時候爸爸是肝硬化，後來變成肝癌。」家住雲林的沈先生，7年前因父親罹患肝癌，決定進行捐肝手術，好在身體恢復良好，假日還能開車載家人到高雄出遊。親屬活體捐贈，確實快上許多，根據器捐病主中心統計，今年肝臟大愛移植捐贈人數共83人，等待移植人數卻有981人，但如果加上活體移植，其實今年肝臟移植的數量有可能創新高，不過總體來說，國人器官捐贈意願還是呈現下滑趨勢。

**新冠疫情爆發 病患等無肝、腎**

2019年器捐人數375人，2020年增加到420人，不過本土COVID-19疫情大規模爆發後，就出現衰退，到了2023年僅剩233人，可是有移植需求的患者卻增長到1萬1千多人，兩者相距更加懸殊。而在等待移植的器官中，以腎臟需求量最大，光是今年等候人數就高達8千多人，政府在4年前開放非親屬器官捐贈，但需要兩個家庭媒合，用「1腎換1腎」，至今共6組登記，媒合率卻掛零，推動難度偏高。北醫大公共衛生學院講座教授李伯璋表示，肝衰竭病人沒有做肝移植就會死掉，所以家人對移植是很在乎的，而腎沒有換腎還可以洗腎，「我們也不希望說，一直有人發生意外來去救生病的人，問題假如真的發生意外的時候，我們希望他們能夠了解生命能夠延續在另外一個人身上，是很有意義的事情，概念是要由政府這個層次去推動。」專家坦言，器官移植是複雜課題，政策、民情都得考慮！



2023/08/25記者簡浩正／台北報導

民眾如果出現浮腫情況，不一定是腎臟問題。一名40多歲女性近期出現眼皮、腳浮腫的現象外，體重也減輕5公斤、常有心悸症狀，擔心是腎臟出問題而就醫。經檢查發現腎功能卻是偏高、出現甲狀腺機能亢進。經藥物治療1個月後，甲狀腺功能控制在正常範圍，腎絲球過濾率恢復正常。書田診所家醫科主任醫師何一成表示，一般人常以為身體出現浮腫就是腎臟出問題，其實會造成浮腫的原因有很多，如充血性心臟衰竭、腎病症候群、急慢性腎臟病、肝硬化、甲狀腺功能異常、靜脈阻塞等。甲狀腺功能減退約8到9成會造成浮腫，而甲狀腺功能亢進僅5至10%會造成浮腫，這可能是影響甲狀腺功能的自體抗體刺激了皮下會吸水的黏多醣的製造。他說，甲狀腺機能亢進的好發年齡約30至50歲間，其中女性比男性容易罹患疾病。

他說，腎功能下降會造成浮腫，評估腎功能要靠抽血檢驗。臨床上腎絲球過濾率是驗血評估腎功能的方法，造成數值降低的原因有急慢性腎臟病、甲狀腺功能減退等；數值偏高的原因有甲狀腺機能亢進、糖尿病腎病變初期、多囊性腎病、驗血前高蛋白飲食、懷孕、肥胖等。腎絲球過濾率過低或過高都是不正常的，應查明原因，加以治療改善。

**甲狀腺亢進常見症狀有心悸、手抖、體重下降、肌肉無力、怕熱、容易流汗、甲狀腺腫大、緊張、失眠、凸眼、掉髮、女性月經不規則等。**治療上多以藥物為主、放射碘、嚴重者才採手術治療；患者在日常生活上要注意少吃含碘量高的食物，像是海帶、紫菜、海苔等；避免菸、酒、少喝含咖啡因飲料；倘是採用藥物治療，要按時服藥追蹤，勿自行停藥或調整藥量。

何一成指出，如上述個案在血液腎功能檢查發現，腎絲球過濾率(EGFR)156（正常值90-110mL/min per 1.73 m<sup>2</sup>），腎功能並未下降卻偏高；理學檢查發現心率98(正常範圍60-90 beat/min)，血壓正常122/78，手指有輕微顫抖，甲狀腺有些許腫大，尿液無紅血球無蛋白質。另外，檢查血液顯示血糖值正常，甲促素TSH數值0.05(正常範圍0.4-5 μu/ml)，甲狀腺素freeT4數值2.14(正常範圍0.89-1.79ng/dL)，為甲狀腺機能亢進。經藥物治療1個月後，該女個案甲狀腺功能控制在正常範圍，腎絲球過濾率106 mL/min per 1.73 m<sup>2</sup>，恢復正常。

何一成提醒，當四肢、臉部出現浮腫時，很多人會擔心是腎臟出問題，但有很多因素都可能導致浮腫，應就醫找出原因，若是甲狀腺亢進，腎功能數值常會過高。甲狀腺機能亢進對於日常生活有許多的影響，透過適當的治療，配合生活習慣的調整，症狀多能改善，同時避免併發症的發生。由於甲狀腺的分泌是會改變的，因此即使經治療後數值恢復正常，仍須定期回診追蹤，以免甲狀腺功能出現變化對身體造成影響而不知。