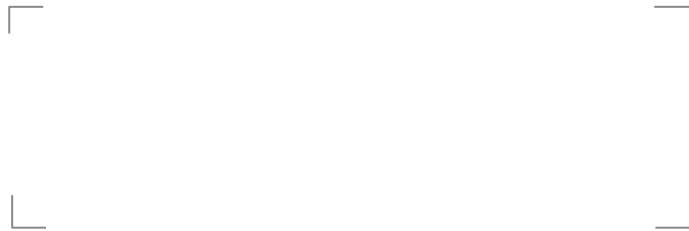


# 近期相關之醫療資訊163



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10月13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9月8日 健康2.0

台灣的陽光時間相對較短，再加上天氣炎熱，許多人選擇在室內吹冷氣工作、學習，相對戶外活動時間明顯減少，容易導致維生素D不足，長久容易造成骨鬆、焦慮症、肌少症及心血管疾病風險增加。

### 維生素D的好處

維生素D對身體有諸多益處，包括骨骼健康、免疫調節、心血管健康、抗發炎作用、抑制慢性疾病風險等。研究也有顯示，維生素D對神經系統、心理健康、肌肉功能和代謝也有正面影響。

### 最有效補充維生素D方式

台大營養教育與傳播講師洪泰雄分享，補充維生素D最好的方式是增加陽光曝露，建議每天午前10點至下午3點之間，在戶外暴露約為臉部、手臂、腳部的三分之一的皮膚，每次暴露10~30分鐘，每周3~7次，可有效增加維生素D的合成。

### 防曬乳會影響維生素D吸收？

洪泰雄指出，使用高SPF值的防曬乳、穿著遮陽衣物或待在陰影下，可能會影響維生素D的吸收，因為陽光中的紫外線B（UVB）照射皮膚時，人體可以自然合成維生素D，若擦了大量防曬乳或避免過度曝曬太陽，進而降低維生素D的合成。可能需要考慮其他方式來補充維生素D，例如食物或補充劑。

### 吃什麼食物能補充維生素D？

洪泰雄提到為了維持維生素D水平，可優先攝取魚類、蛋黃和肝臟。

1. 魚類：魚類是維生素D的良好來源，特別是富含脂肪的魚種，像是鮭魚、秋刀魚、鱈魚。
2. 牛奶及奶製品：部分牛奶和奶製品通常被強化或添加維生素D，所以標有富含維生素D的選項，可以提供一些維生素D。
3. 蘑菇：對於吃素者，可選擇日曬過的蘑菇，不過，通常商店購買的蘑菇不會接觸到陽光，因此含量較低。如果素食者無法從食物中獲得足夠的維生素D，在醫生或營養師的指導下可考慮服用維生素D補充劑，確定個人適合的劑量和補充劑的選擇。

### 維生素D要攝取多少才足夠？

日常攝取維生素D會因年齡、性別、個體差異以及生活方式而異，以下是一般性的建議：

嬰兒（0~12個月）：約需每天400~1,000國際單位（IU）的維生素D，最好根據醫生的建議。

兒童（1~18歲）：約需每天600~1,000 IU的維生素D，具體需求因年齡和個體情況而異。

成年人（19~70歲）：約需每天600~800 IU的維生素D。

老年人（70歲以上）：約需每天800~1,000 IU的維生素D。

### 補錯維生素D會傷腎？

洪泰雄提醒，過量攝取維生素D可能會對腎臟造成負面影響，但洗腎風險通常不是直接由於過量維生素D補充引起的。過多的維生素D可能導致體內鈣質積聚，進而對腎臟造成損害，但這通常表現為鈣化症和腎臟結石等問題，而非洗腎的直接風險。

若要避免這些問題，建議在補充維生素D之前，應該諮詢醫生，確保用量在適宜範圍內，並根據個人的健康。

## 紅斑性狼瘡新型抑制劑 減少類固醇副作用

2023年9月7日 大愛電視

根據統計，全台超過2.4萬人罹患紅斑性狼瘡，這是一種自體免疫疾病。臨床治療以類固醇為主，然而容易伴隨高血壓、高血糖、體重增加等副作用，目前有一款新型生物製劑加入臨床治療，今年4月也正式通過食藥署核准，希望改善患者生活品質。

紅斑性狼瘡病友 宋小姐：「本來48公斤忽然胖到60公斤，感覺真的是有點不舒服 焦慮，而且那時候嚴重的話，這裡都是人家說的蝴蝶斑，我蝴蝶斑很嚴重，然後又(會)掉頭髮。」

大方分享生病歷程，即使化了妝臉上隱約看見蝴蝶斑，宋小姐，去年連續發高燒，肌肉腫痛，到風溼免疫科檢查後，確定罹患全身性的紅斑性狼瘡。紅斑性狼瘡病友 宋小姐：「很容易疲倦跟肌肉痠痛，就是因為這個(疾病)，會影響到你生活的作息，然後跟你的工作方面，都會受到影響。」這種疾病因為先天基因、或後天環境引發異常的免疫反應，進而產生大量抗體攻擊自身器官，就像一顆不定時炸彈。類固醇是當前主要治療藥物，但會有體重增加等副作用，最新治療趨勢是運用新型生物製劑，但健保並不給付。三總風溼免疫過敏科醫師 盧俊吉：「它這抑制劑可以去抑制這些，所謂細胞激素對於狼瘡的，各個器官腎臟或是說皮膚，或是關節這些破壞，所以我們希望說藉由這個，新的第一型干擾素的抑制劑，讓它可以去協助病人，減少類固醇的使用量。」醫師表示，紅斑性狼瘡好發於20到49歲女性，目前無法完全根治，不過，只要遵照醫師指示，規律用藥，大部分患者都能獲得良好控制。

2023年9月8日記者鄒尚謙／台北即時報導

長輩時常會到不止一間醫療院所就診，有時健保雲端藥歷不一定都會清楚記載，可能有「重複開藥」、「開立交互作用藥品」的狀況產生。圖為情境示意圖。圖／聯合報系資料照

隨著台灣邁向超高齡社會，長照議題更加不可忽視，疫情期間社區藥局協助口罩、快篩實名制等防疫措施，除此之外，藥師也能夠在長照體系中，扮演相當重要的角色。新北市藥師公會監事、藥師鄭雅云表示，民眾喜歡買補品調理身體，但曾有民眾吃抗凝血藥物又吃「人蔘」反讓血壓飆高，藥師時常在社區發現類似案件，顯示出藥師在社區長照網中扮演相當重要的角色。

藥師服務範疇更多元化，現今的藥師積極進入社區，突破傳統藥局的界限，提供居家式藥事照護服務，以確保民眾正確使用藥物。鄭雅云表示，曾有一位73歲長期洗腎的女性，在醫院已開立了胃藥，到洗腎中心洗腎時也因為胃不舒服，醫師又開立了相同類型的胃藥，她自己也沒有發現，直到藥師到宅協助整理藥品時才發現，否則民眾可能會吃下過多的藥品，產生過猛的藥效。

鄭雅云說，類似的狀況其實不少見，長輩時常會到不止一間醫療院所就診，有時健保雲端藥歷不一定都會清楚記載，可能有「重複開藥」、「開立交互作用藥品」的狀況產生；最常見的是民眾就醫後，又自行購買「補品」來吃，卻不清楚會影響藥品作用。

鄭雅云表示，曾有民眾在吃醫師開立的抗凝血藥物治療心血管疾病，但又跑去買銀杏相關補品，導致抗凝血藥物讓血液流速加快，補品又促進血管擴張，增加腦部血液循環，除非在醫師評估下有其必要性，否則通常不會建議這樣服用。另外，人蔘也常被民眾拿來冬季進補，但服用高血壓藥後，服用人蔘會讓血壓飆高，即使標榜溫補的人蔘也會讓血壓升高，都要相當注意。

鄭雅云表示，藥師投入社區照護網中，可以提供6大服務：

- 1. 評估及整合複雜且多元的用藥情況：**依病人正在使用的藥品進行全面性的評估，包括中藥、西藥和保健食品。透過整合及評估來減少重複用藥的發生、簡化病人的藥物品項、降低藥物交互作用、不適當用藥的情形；藥師也會依需求提出用藥建議，調整藥物的劑量、劑型或是頻次，確保病人在服用藥物時能夠達到最佳的療效，同時避免可能的用藥風險。
- 2. 提供病人個別化服藥建議：**藥師根據病人的生理功能、生活作息和特殊情況，設計專屬病人的用藥方案，從而更好地配合病人的需求。例如使用鼻胃管需要管灌餵食的病人，需選擇適合磨粉的藥品劑型。
- 3. 出院後的用藥情形追蹤與評估：**病人甫出院回到家中，對藥品使用還不熟悉，或是病況仍不穩定有變化，此時藥師進入居家服務，可以協助病人及家屬了解出院用藥外，在病情狀況不穩定時，可擔任醫師病人間溝通的橋梁，提出有效的建議，調整至最適合病人的用藥狀況，緩解病人出院後對藥品使用的不安全感，達到正確用藥改善病情的目標。

**4. 藥品衛教 正確使用藥品：**藥師提供病人及其家屬有關藥品的正確認知，鼓勵病人遵循醫囑，提高服藥的順從性，並提供生活方式上的建議，改善病人的生活品質。例如：確認病人服用藥品的時間及方法的正確性、藥品是否適當儲存、提醒使用藥品時的注意事項、及有無過期藥品等。

**5. 生活指導 減少新藥品的需求：**提出生活指導，如飲食、運動、飲水、社會參與、生理數值量測、健康管理等，幫助病人改善疾病狀況，減少藥物的使用。例如：腸胃蠕動緩慢導致的便秘，並非總是需要藥物來解決，鄭雅云藥師指出，依病人情況，可以通過合理的營養改善、多攝取膳食纖維，增加活動及飲水量，有效改善便秘情況，減少對新藥品的需求。

**6. 跨專業合作 建構理想治療計劃：**藥師進入居家服務，除了協助醫師和病人間的溝通外，還有轉介病人的重要功能，如失智症轉介服務、長照轉介服務，例如吞嚥困難病人可協助轉介給治療師等；協助專業間的合作，讓不同的專業職種都能夠了解病人的情況，一起建構更理想的治療計劃。

## 鈣含量勝牛奶、菠菜 小松菜還有2好處 1類人要適量

中時新聞網 郭冀銘

小松菜，又稱為日本油菜，富含許多不容錯過的好營養。對此，農糧署表示，小松菜屬於十字花科的青菜，富含纖維、維生素及礦物質，能促進消化、有益骨骼健康、抗氧化等。值得一提的是，其鈣含量更勝菠菜、牛奶，但專家也提醒，腎功能不好者則要小心攝取。農糧署在臉書粉專「鮮享農YA - 農糧署」發文指出，小松菜其實原產於南歐及北歐地區，傳入日本後，多於東京江戶川區的小松川一帶種植，相傳幕府將軍德川吉宗行至此地，尤為喜愛此區域吃到的青菜，便賜名為小松菜，因此得名。小松菜對健康有許多正面影響，農糧署指出，其屬於十字花科青菜，口感清脆、苦澀味低，且蘊藏維生素K促進鈣吸收，有益牙齒及骨骼健康；富含膳食纖維，可促進消化；擁有抗氧化成分如維生素C、β-胡蘿蔔素及蘿蔔硫素等，能促進新陳代謝、維持健康生理機能。根據食藥署食品營養成分資料庫顯示，每100克的小松菜含有126毫克的鈣，超過菠菜的81毫克和全脂牛奶的104毫克，屬於高鈣蔬菜。然而，雖然食用小松菜好處多，但營養師夏子雯接受《TVBS》專訪時提醒，腎臟功能不好者要小心攝取；另外，由於小松菜本身是植物，草酸含量會影響鈣質吸收，若本身沒有乳糖不耐症，也無需特別將其取代牛奶。至於小松菜該如何料理？農糧署分享，除了清燙、清炒等方式外，也可搭配蘋果、奇異果等水果攪打為蔬果汁飲用，日本農家也會將其製成漬物，增添風味。在小松菜保存方面，農糧署提到，除了透過冷藏保鮮，日本全國農業協同組合聯合會也推薦，經清洗、瀝乾、切段後，放入保鮮袋急凍保存，取出後免解凍，即可直接料理或調味生食，是簡單又便利的料理小訣竅。



2023年9月15日 常春月刊--全宇宙最實用的保健知識

傳統觀念一向認為「吃什麼補什麼」、「以形補形」，以為只要是紅色的食物，含鐵量就高，多吃必能補血。其中老祖宗公認的補血聖品——豬肝，很多人喜歡在冬天煮成豬肝湯或豬肝粥來補血，尤其是女性生理期過後、產婦補身或術後開刀患者，也會食用豬肝料理來補充流失的鐵質。

### 人體鐵質有三大來源

人體鐵質有三大來源，第一是吃進去的食物、第二是人體回收老弱的紅血球（紅血球生命週期為120天）中的鐵質，再製成新的紅血球、第三是原本就存在組織裡的鐵質，當人體貧血或缺血時會釋放出來使用。但整體來講，這些鐵質原料還是以吃進去的食物為主要來源。

豬肝屬於吸收率較高的血鐵質，鐵質非常容易被人體吸收，對於缺鐵性貧血的患者而言，與其補充比較難吸收的鐵劑（屬於非血鐵質），不如適當適量的補充比較好吸收的血鐵質，尤其因為豬肝每100克就含有11毫克的鐵，在補血食品中占有重要地位。

### 血鐵質是補血的聖品

食物中的鐵可分為血鐵質（heme iron）及非血鐵質（non-heme iron）兩大類，其中血鐵質主要的食物來源是動物肉品，包含肉類、內臟及血液，尤其顏色愈深，含鐵量愈高，平均吸收率為20~30%，是補血的聖品。其中人體缺鐵時吸收率可提高到35~40%，平衡時為14~18%，鐵營養充足時會降到5%；相反的，非血鐵質（nonheme iron）存在於植物性蔬果、鐵劑及部分的動物性肉類中，吸收率偏低，大約只有5%，且容易受到飲食成分的影響而增加或減少。

若想要藉由補鐵來「補血」，最好的做法是從動物性食物下手，而且愈紅的肉或內臟含鐵量愈高，功效愈大。植物性蔬菜、穀類縱使含鐵量高，但因吸收率只有5%，同時植物性食物中含有較多的植酸及纖維質，會影響人體對鐵質的吸收，再加上其缺少一種在小腸能幫助鐵吸收的輔助因子，稱之為「肉蛋白因子」（meat protein factor，這種因子只存在動物性食物），所以，在吃高鐵質的植物性食物時（如紅莧菜、黑芝麻、紫菜等），建議可與少量的肉共食，增加鐵質的吸收率。

雖然豬肝除了有很好的補血效果，也含有豐富的維生素A及D，然而，因為豬肝的鈉含量、蛋白質、膽固醇及普林偏高，建議每星期以食用1次為上限，每次份量約為105克（約7片）豬肝。因為105克豬肝膽固醇含量就達到273毫克（人體一天攝取膽固醇量上限為300毫克，若再吃顆蛋，一日膽固醇就超標），若攝取過量，恐會造成心血管及腎臟的過度負擔。

## 柚子熱量高嗎？營養師讚「高纖維助排便」：這3族群別吃

2023年9月28日 周刊王CTWANT | 蔡斯媛

中秋節連假來臨，不少人會食用月餅和柚子來歡慶佳節，但也不免擔心著熱量的問題。對此，營養師李婉萍就指出，1顆如同女生手掌大的柚子只有140大卡，大概如同半碗飯的熱量而已，並不算高，還有豐富的纖維能促進排便。不過，仍有3族群應該特別小心，食用前應先詢問醫師。

李婉萍於25日在臉書粉專分享到，之前聽到有人和她說「吃柚子很胖」，但仔細去看柚子的營養成分，1小瓣35克，熱量約12卡，並有0.5克纖維，一般老欖柚子熱量僅140大卡而已；並且，柚子的水分高，吃2瓣就等於吃下1米杯煮熟的高麗菜，又不會像其他高纖維的食物硬梆梆很難咬，中秋節就可以選擇吃柚子來解膩、加速排便順暢。李婉萍提到，柚子除了高纖維、高維生素C外，也含有鈣質、檸檬酸等營養素，適合當作飯後水果，雖然大部分的民眾都可以安心食用，但有3個族群要格外小心：

- 1. 腎臟病友：**柚子的含鉀量較高，腎臟功能受損會較難代謝過多的鉀離子。
- 2. 服藥中的人：**由於柚子裡有味喃香豆素成分，可能會導致藥物血中濃度過高，特別是有服用如降血脂藥、降血壓藥、鎮靜安眠藥、抗心律不整藥、免疫抑制藥、抗癲癇藥的人，要更加注意並詢問醫師。
- 3. 消化系統欠佳的人：**柚子有很多的纖維和水分，消化系統虛弱的人吃太多柚子可能就會拉肚子。

## 腎臟受損超過三個月 恐永久病變

2023年9月25日 記者李嘉祥／台南報導

六十六歲的王先生有高血壓和糖尿病十五年病史，沒有規則服藥，也沒有在門診追蹤，曾因關節疼痛數週自行購買止痛藥服用，近日發現尿量突然變少、雙腳浮腫，噁心想吐吃不下飯，至衛福部新營醫院腎臟科門診尋求協助，經醫師針對為慢性糖尿病腎病變伴隨急性惡化，經停藥和處置後已無急性症狀，並開始規則在腎臟科門診追蹤治療。衛福部新營醫院腎臟科羅翊中醫師表示，腎臟功能是過濾體內的水分，電解質和代謝廢棄物，形成尿液並且維持生理平衡，若因為感染、免疫複合體傷害、炎症反應等長期發炎狀態，或糖尿病、高血壓等慢性疾病影響，或因尿路阻塞遭受破壞，受損超過三個月，會導致其結構或功能產生永久性病變致無法恢復正常，稱為慢性腎臟病。羅翊中醫師指出，慢性腎臟病發展到後期時，體內體液、電解質和代謝廢棄物含量都會達到危險程度，甚至造成生命威脅，但腎臟病是隱形殺手，初期症狀因不明顯且不典型，常會被忽略，而糖尿病、高血壓、痛風、自體免疫疾病、有腎臟病家族史、六十五歲以上老人家、抽菸、喜歡買成藥吃的人是慢性腎臟病高風險群。羅翊中醫師進一步說明，常見的腎臟病症狀包含泡泡尿、血尿、水腫、高血壓、貧血以及噁心想吐、長期疲倦等尿毒症，其中蛋白尿、高血鉀、鈣磷不平衡、代謝性酸中毒、血脂異常、尿酸異常等異常需仰賴抽血及驗尿檢查才能發現，提醒無論是因為症狀或健康檢查發現疑似腎臟病或檢查異常，應至腎臟科諮詢，由專業醫師評估追蹤或治療主要方針。

## 止痛藥有2種，其中一種是管制藥品，吃錯反中毒！醫提醒注意事項



2023年9月26日常春月刊--全宇宙最實用的保健知識

很多民眾習慣自行到藥局買止痛藥來吃，有些還強調止痛加消炎，但您知道止痛藥也分為2大類嗎？止痛藥可分為「非麻醉性止痛藥」和「麻醉性止痛藥」。所謂非麻醉性止痛藥分別是中樞止痛藥及非類固醇類消炎；麻醉性止痛藥就是「類鴉片止痛藥」，屬於第一、二級管制藥品，為醫師處方藥。

### 中樞止痛藥高劑量恐中毒 NSAIDs過量易影響腸胃道、腎功能

臺北市立聯合醫院中興院區藥劑科總藥師柯瑩蓮說，中樞止痛藥含有「乙醯胺酚」，能止痛、退燒，主要是透過肝臟代謝，當它劑量大到肝臟代謝，不能夠負荷的量的時候，就會產生中毒現象，一顆普拿疼常見劑量為500mg，一般病人通常建議一天最多使用8顆，過量恐怕傷肝。

含「阿斯匹靈」或「布洛芬」，屬於非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs），有止痛、退燒、消炎作用，是經腎臟代謝，有較高腸胃道出血、消化道潰瘍風險，用藥後引發過敏的比例也比較高，吃多恐怕會造成腸胃道損傷、胃潰瘍，甚至影響腎功能，具慢性腎臟問題或腸胃道高風險群的病人，使用這類藥物應謹慎小心。

### 強效性麻醉性止痛藥 應遵從醫囑、勿更改劑量

嗎啡（morphine）、吩坦尼（fentanyl）、配西汀（pethidine）、可待因（codeine）等成分的藥品屬於麻醉性止痛藥主要用於癌症或大範圍創傷所引起的嚴重疼痛，強效性麻醉性的止痛效果沒有「天花板效應（ceiling effect）」，因此使用劑量越高，止痛效果越強。

對於重度疼痛的癌症病患，使用後若無嚴重副作用且持續疼痛，醫師通常會依個別調整用藥，以緩解疼痛。為避免造成呼吸抑制副作用，提醒民眾確實遵照醫生囑咐，不要隨意更改劑量。

### 止痛藥並非萬能、勿亂吃 務必向醫師、藥師諮詢服用

柯瑩蓮提醒，止痛藥並非萬能，勿亂吃，每人對藥品反應不同，建議購買止痛指示藥前時，請務必向醫師或藥師詳述症狀，再依建議服用；一旦服用止痛藥後，病情不見好轉，則應立即停止服藥儘快就醫。