

近期相關之醫療資訊165



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12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。

感冒流汗好得快？30歲男感冒堅持運動「尿液變紅棕色」，緊急住院差點要洗腎

2023/11/06 顧詩蓓 整理

感冒的時候能運動嗎？有些人認為多流汗能幫助感冒好得快，醫師提醒，感冒可能會加劇症狀，更要小心脫水、電解質不平衡的情形，嚴重甚至可能會導致橫紋肌溶解！

感冒時仍然堅持運動，解出紅棕色尿液 敏盛綜合醫院微創手術中心執行長陳榮堅分享一名案例，一位30歲左右的病人，因為覺得總是疲憊、不舒服而來看診。病人描述，前一段時間新冠肺炎確診，後來又得流行性感冒，只是不知道為什麼感覺越來越累與不舒服。

陳榮堅醫師進一步了解後，病人突然說：「尿尿是紅棕色的」，他表示，還在生病的這段期間，擔心代謝不好，汗流得不夠多，所以即便再累，都還是會去運動，運動到全身是汗。

橫紋肌溶解嚴重恐洗腎！ 陳榮堅醫師一聽到解紅棕色的尿，擔心是腎結石，或者是橫紋肌溶解，因為感冒的時候，容易會有脫水、電解質不平衡的症狀。立刻幫病人安排抽血、驗尿等檢查。最後確定病人是橫紋肌溶解，安排住院，先給予大量的水分治療。因為橫紋肌溶解一旦開始的時候，醫生會給予保守治療，但情況有可能會惡化，甚至嚴重到需要送加護病房，一直沒好轉可能就得洗腎洗一段時間。

感冒運動要注意流汗量、運動時間與強度 陳榮堅醫師表示，感冒的時候，適度的活動是必要的，但是「微微出汗」就好了，不要做過度激烈的運動，也要記得適度補充水分。

衛生福利部南投醫院耳鼻喉科吳昭寬醫師在院訊表示，感冒期間，建議避免長時間、耗體力的路跑活動。如果感冒只有上呼吸道輕微感染，例如輕微鼻塞、流鼻水或喉嚨痛，低強度短時間的運動是可行的。輕度的運動，例如快走或瑜伽，能讓身體暖和、流汗，還能暫時緩解鼻塞等症狀，但建議要比平常的運動強度低，運動時間也要比平常短，並注意期間充足的水分攝取。

感冒合併4症狀，務必暫緩運動 許多人認為運動流汗能夠把感冒的病毒排出，因此在感冒症狀尚未緩解的情況下持續運動。吳昭寬醫師提醒，日常規律且適量的運動能提升免疫力，但已有許多研究發現，劇烈且長時間的運動，會暫時抑制人體部分免疫系統。

若感冒時合併發燒、全身疲倦、胸口悶痛或腹瀉等症狀時，宜應暫緩運動。因為此時的身體已受病菌感染，若再繼續從事馬拉松路跑、重訓等高能量消耗的訓練，病情可能有加劇的風險，也提高併發肺炎、心肌炎或腦膜炎等嚴重疾病的機率。建議等身體康復後，再進行規律的體能訓練活動。



2023年11月17日 中天新聞網 健康中心／綜合報導

65歲的楊女士最近半年內反覆被診斷泌尿道感染，雖然幾次來回診所服用抗生素，症狀皆有改善，但她總是覺得自己的尿液始終混濁不清，在1次近期的胃腸科健康檢查中的腹部超音波意外發現，楊女士有1個3.2公分的左側腎臟結石，於是她被轉介來泌尿科進行後續檢查，這才發現她反覆泌尿道感染的源頭，竟然就是出在這顆石頭上面。

台灣泌尿道結石盛行率近1成 不治療嚴重恐影響腎臟功能 國泰綜合醫院暨內湖國泰診所泌尿科主治醫師唐靖表示，台灣位處亞熱帶地區，泌尿道結石盛行率約為10%左右，較世界平均為高，其中又以男性較女性為多。一般泌尿道結石若位於腎臟，並不一定會造成症狀，但若是結石掉進輸尿管內，則極有可能產生劇烈的腰痛，並合併噁心、嘔吐、腎臟水腫，甚至是感染的情況，又若是結石在腎臟內漸漸擴大，也可能會變成慢性泌尿道感染的源頭，進而影響腎臟功能。因此，當泌尿道結石一般長到一定大小的時候，除非身體本身受制於慢性疾病不適合進行手術，還是會建議做較積極的處理。

泌尿道結石怎麼辦？ 3大常見治療方法1次了解 唐靖醫師說明，隨著科技的進步，現今泌尿道結石的處理模式非常多元，較常見的處置包含體外震波碎石、經皮造瘻腎臟取石手術，以及軟式輸尿管鏡雷射碎石手術等，各自有各自的優缺點：

- ▶1. **體外震波碎石**：是利用X光定位的方式，以震波隔山打牛將腎臟結石擊碎後，讓病人自己排出，其好處為非侵入性、不用住院、不用麻醉等，但碎石效率較難預期，且面對大於2公分以上的結石便不推薦使用。
- ▶2. **經皮造瘻腎臟取石手術**：為由腰部創造一個進入腎臟的傷口後，以內視鏡直接在腎臟內部進行碎石及取石，其好處在於可對於大體積結石有較好的清除效果，但相反地手術的併發症，諸如感染、出血、腸穿孔、氣胸等，比例也是所有碎石手術之中較高。
- ▶3. **軟式輸尿管鏡雷射手術**：為近年發展快速的1種無傷口碎石方法，它由1條細細的導管經尿道往上通過膀胱、輸尿管、再至腎臟進行雷射碎石，由於其前端可彎曲的特性，它能夠處理到躲在腎臟死角內的細小結石，若是搭配高能雷射，更是可以清除體外震波所無法清除的大型結石，但又能避免經皮造瘻腎臟取石手術的背後傷口及併發症。

此外，它的優勢還包含能夠在1次手術中同時處理輸尿管及腎結石、能夠同時處理兩側結石、可在手術完1至2天即可出院、還有因為出血風險較低，因此手術前不需要停止抗凝血劑等，

堪稱兼具便利及安全的手術。

過去的軟式輸尿管鏡多是重複性器械，意即使用完後會經過高溫高壓處理以達到滅菌的效果，但近年來的研究顯示，以目前的消毒科技，即使再如何細心，重複性器械中仍有可能在細小的管道中藏汙納垢，難免有造成不同病人間交叉感染的風險。近期上市的新型軟式輸尿管鏡，不但管路外徑更小、畫面更清晰、可彎曲角度更高，更是為一次性可拋棄式的模式，因此能避免交叉感染及降低敗血症的機率，為泌尿道結石病人提供更理想的碎石選擇。

當然，再優良的器械與術式也並非所有病人都適合，若是有輸尿管狹窄或是急性感染的病人，則可能較不適合使用此種治療方式。

助減肥又降膽固醇！「燕麥2吃法」超神 3類人注意恐傷身

2023/11/19 編輯 羅以容 / 責任編輯 黃若維 報導

燕麥可以降膽固醇、幫助減肥？到底燕麥有那些好處？吃法上又該注意什麼？營養師表示，燕麥有3大好處，可以促進排便、降壞膽固醇、維持身體能量代謝等，甚至能幫助減肥，不過有3種人吃燕麥要小心了，以免害血糖增加。

營養師張宜婷表示，燕麥經過不同加工程度，可分為 5 種類型，去殼燕麥粒是加工程度最少且營養價值最高的，而最常見的即食燕麥片，吃起來雖然方便，但加工最精緻，所以吃錯方法還是會使血糖升高！

依不同的加工程度，燕麥可以分為五種：

1. 去殼燕麥粒 (Whole Oats Groats)。
2. 鋼切燕麥粒 (Steel-cut Oats)。
3. 燕麥米 (Oat Rice)。
4. 傳統燕麥片 (Rolled Oats / Old Fashion Oats)。
5. 快熟燕麥片 (Quick Rolled Oats) / 即食燕麥片 (Instant Oats)。

燕麥好處：降膽固醇、護心血管、防便秘、減肥

張宜婷說明，燕麥含豐富的膳食纖維，以同樣都是全穀根莖類來說，燕麥的膳食纖維含量是白米的12倍，能夠增加糞便量、刺激大腸肌肉蠕動、幫助排便等。另外，燕麥還有植物固醇，結構與膽固醇相似，可減少膽固醇被身體吸收的量，因此能降低低密度脂蛋白，也就是壞膽固醇，降低心血管疾病風險。

2023年11月22日 新聞中心吳文哲

生活中的「毒素」無所不在，大至環境汙染、菸酒，小至壓力、睡眠不足、糖中毒，甚至是生病時吃的藥，對身體來說都可能成為某種程度的「毒」，累積在體內就漸漸成為引起疾病的元兇。若是想要增加「排毒」的效率，或者預防突如其來的大量毒素導致身體發炎，韓國中醫師朴美京（박미경，音譯）建議，可以嘗試古代朝鮮王室常用於解毒的「甘豆湯」。

被毒素包圍的現代人 韓醫推「甘豆湯」解毒 「日常生活中，不論環境或飲食中的毒素，都會容易進入到人體內；另外，像是感染時吃的抗生素、消炎藥等，藥物本身也可能成為毒素。」朴醫師補充，就連生活習慣上，包含壓力、睡眠不足、吸煙、喝酒、糖中毒等，也是許多人難以擺脫的毒素來源：「儘管血液中的毒素，可以透過腎臟、肝臟及淋巴結的運作，加上流汗、大小便、呼吸等排泄機制，來將毒素排出體外，但這種像是都市下水道的廢棄物處理系統，當無法正常運作，或者是毒素一次增加太多，就會導致毒素滯留在體內，甚至引起發炎。」

像是突然出現過敏性的皮膚癢、蕁麻疹、乾癬、皮膚炎、掉髮，甚至是糖尿病、心血管疾病等，都是毒素無法正常排泄，可能導致的疾病。「尤其是蕁麻疹，如果遇到症狀遲遲無法緩解，就必須要從飲食下手，減少攝取加工食品、發酵食品與為了儲藏而經過乾燥處理的食品等，盡量多攝取新鮮的食材，來幫助身體排毒。」朴醫師解釋，在生活習慣上，像是運動後的流汗、排尿等，也都是排除體內老廢物質的必要管道：「而當毒素累積已經反映在皮膚上，光是靠生活習慣恐怕有點不夠，必須要靠其他能夠幫助排毒的藥材，才能夠有效改善。」

古代應急解毒藥方 「甘豆湯」就這樣煮 「甘豆湯」是由甘草和黑豆兩種藥材製作而成。製作的方法則是將甘草與黑豆各20公克，放到1公升的水中，再用中火煮約30分鐘即可，依照症狀的嚴重性，朴醫師建議以200毫升為1杯，每天喝1~3杯：「當皮膚出狀況時，會建議連續服用3~7天，並且減少飲食攝取量；或者是減重前，也可以服用甘豆湯先去除體內的毒素，為減重做準備。」「甘豆湯在過去就被用來作為應急的解毒藥方，根據記載，朝鮮王朝中的景宗，就曾經因為被下毒，有過服用甘豆湯的紀錄；其他王室也會定期服用甘豆湯，來預防中毒。」朴醫師解釋，比如現代常出現的農藥中毒、重金屬中毒等，也會經常會以甘豆湯做為處方：「根據《東醫寶鑑》，在治療各種中毒的過程中，甘豆湯往往是最一開始會服用的，甚至被認為有『解百藥百物毒』的效果，尤其是經常靠著各種藥物來緩解症狀的現代人，更會建議藉由服用甘豆湯緩解藥物攝取過量的副作用。」此外，對於有糖中毒、肥胖或水腫困擾的民眾，也可以服用甘豆湯。「解百毒」藥方 腎臟機能異常患者需注意 從各自的療效來看，根據《東醫寶鑑》記載，黑豆能。



2023年11月28日 中天新聞網 記者吳紹尹／綜合報導

櫛瓜營養豐富、熱量低，有助於排便，營養師特別說明，吃櫛瓜有5個好處，富含抗氧化劑，有助腸道消化健康、降低血糖波動、幫助維持心血管健康及預防視力退化，選對烹調方式可安心吃櫛瓜。林雨薇營養師表示，櫛瓜營養豐富，吃櫛瓜有以下5種好處：

富含抗氧化劑：櫛瓜富含維生素A及 β -類胡蘿蔔素，尤其果皮含量最高。上列營養素有益於眼睛、皮膚，並對特定癌症，如攝護腺癌具保護作用。

有助腸道消化健康：櫛瓜含纖維及豐富的水分，含有95%的水分，有助排便，減少便秘。足夠水分液體攝取，可幫助消化後的食物殘渣從腸道排出。而纖維也可為腸道益菌提供營養，維持腸道內益菌數量，減少發炎和某些腸道疾病，如：腸躁症、克隆氏症和潰瘍性結腸炎。

降低血糖波動：每100克的櫛瓜中，僅含有1.8克的碳水化合物，進食後不容易造成血糖波動，正在執行低碳飲食的人，能將其刨絲製成櫛瓜麵，能取代碳水化合物很高的麵條，對血糖調控代謝及穩定有幫助，且也有益於維持胰島素敏感性。

幫助維持心血管健康：櫛瓜富含果膠，果膠是一種可溶性纖維，有助於降低總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇。另外，櫛瓜也富含鉀，可使血管擴張，幫助降低血壓，有助心血管健康，減少中風的風險。

預防視力退化：櫛瓜含維生素C和 β -胡蘿蔔素，同時也有抗氧化劑、葉黃素和玉米黃素，都是預防眼睛老化重要營養素。 β -胡蘿蔔素可透過在視網膜積聚，來降低眼底黃斑部病變，預防視力衰退。

櫛瓜能不能生食？林雨薇營養師說明，一般常見的櫛瓜品種，風味正常的狀況下，通常是安全的，幾乎很少有嚴重的副作用。另外，食用櫛瓜前，必須注重衛生清潔，才能減少細菌或寄生蟲污染的潛在風險。櫛瓜表皮光滑，只要以軟毛刷將表皮刷洗，再去除櫛瓜尾端、蒂頭就能料理。

林雨薇營養師表示，不要吃有苦味的櫛瓜、不吃受到病蟲叮咬損害或過熟的櫛瓜、避免吃野生品種少見的櫛瓜，可能有較高葫蘆素，若自行種植櫛瓜，要盡可能提供櫛瓜良好的生長環境，充足日照，可減少櫛瓜中葫蘆素生成量。

葫蘆素又稱「苦素」，是櫛瓜在生長時期為了對抗昆蟲和其他害蟲，而產生的有毒物質，是一種

防禦機制。當日照缺乏、生長環境不佳（缺水、高溫）時，會增加植物當中葫蘆素的含量，一般情況下，少量天然存在對人體並無害，但過量食用葫蘆素則會導致腹瀉、嘔吐、胃腸道出血、電解質失衡和低血壓，嚴重還可能住院。

葫蘆科、十字花科、薔薇科的食物也含有葫蘆素

葫蘆科：絲瓜、小黃瓜、冬瓜、南瓜、西瓜。

十字花科：花椰菜、高麗菜、油菜、芥藍菜、白蘿蔔、青江菜。

薔薇科：蘋果、桃、梨、枇杷、草莓、木瓜。

林雨薇營養師提醒，容易消化脹氣者盡量不要食用櫛瓜，由於櫛瓜含纖維素和可溶性膳食纖維質，進食後會被腸道細菌發酵使用而產生氣體，有些人可能會有脹氣問題，尤其生食更須特別留意。嚴重心臟衰竭和腎衰竭患者也建議不要食用，櫛瓜富含鉀，吃富含鉀的食物有益於心臟健康，但如果是心衰竭、慢性腎病尚未洗腎者，攝入過多會導致血液中的鉀含量升高，產生高鉀血症，進而影響健康。尤其是已有水腫、心律不整者，食用之前務必先與醫師、營養師諮詢。

櫛瓜適合的料理方式？高溫烹調櫛瓜會產生致癌物質嗎？

許多蔬菜在高溫烹調後會產生「丙烯醯胺」，香港食物安全中心過去曾提出，「櫛瓜有高量天門冬醯胺，為高溫炒過最易產生有毒物質的第一名，第二名為蒜頭、第三名是洋蔥」。

林雨薇營養師表示，丙烯醯胺來自於食物中的天門冬胺酸與還原糖，在大於120°C的溫度下會發生梅納反應。不過選擇適合的烹調方式可安心吃櫛瓜，請民眾勿恐慌，根據香港首個總膳食研究指出，雖然當地抽樣的櫛瓜有高量天門冬醯胺，但如果櫛瓜以水煮或高溫短時間烹煮，生成丙烯醯胺相對少量，甚至是幾乎不含有丙烯醯胺。林雨薇營養師提醒，身體可適量代謝丙烯醯胺，根據人體實驗，吃下的丙烯醯胺在體內人體分解，並且在2~3天內由腎臟排出60%~75%，因此人體若攝取到丙烯醯胺並不會過度累積於體內，所以民眾不需要過度擔心。只要避免將櫛瓜高溫且長時間烹調，像是快炒、油炸、烘烤，能降低產生大量丙烯醯胺等可能致癌的物質，盡可能縮短烹煮時間，能以油水炒櫛瓜方式，取代熱鍋大火快炒櫛瓜，或是水煮櫛瓜、櫛瓜燉湯，能減少攝入到丙烯醯胺。



2023年11月23日 中天新聞網 健康中心／綜合報導

衛福部食藥署提醒，服用「鈣離子通道阻斷劑類」類的降血壓藥，與葡萄柚一起吃，可能導致血中藥物濃度升高，增加副作用機率，引發頭痛、心跳過速、嚴重時甚至會造成低血壓，服藥時不可不慎。高血壓有「隱形殺手」之稱，罹患高血壓後通常需要長期控制，用藥安全更不能輕忽。衛福部食藥署提醒，服用「鈣離子通道阻斷劑類」類的降血壓藥，與葡萄柚一起吃，可能導致血中藥物濃度升高，增加副作用機率，引發頭痛、心跳過速、嚴重時甚至會造成低血壓，服藥時不可不慎。

血壓藥不能與哪些水果同吃？香蕉、釋迦也要注意 新北市立聯合醫院藥劑科蔡俊彥藥師則表示，除了柑橘類、葡萄柚類，民眾常忽略「高鉀」水果，如香蕉、釋迦、榴槤及柿餅，這類水果應避免與保鉀利尿劑類、血管收縮素轉化酶抑制劑（ACEI）、血管收縮素接受體阻斷劑（ARB）等血壓藥同時併用，尤其是腎臟功能不佳者風險更高。

紅麴、人蔘影響血壓藥效？高血壓要少吃哪些食物？ 此外，年節期間許多人會購買保健食品禮盒贈送長輩親友。蔡俊彥藥師提醒，保健食品中的紅麴、納豆、人蔘等成份，可能與血壓藥產生交互作用，導致加重藥效引起副作用，或使血壓藥作用降低，不利血壓控制。正在服用血壓藥的族群，食用這類保健食品前應先諮詢醫師與藥師。

而吃火鍋，容易讓高血壓控制不良？蔡俊彥藥師表示，不只是高鈉的火鍋湯，醃漬、罐頭、泡菜、煙燻食物、加工食品等，都含有較高的鈉，攝取過量除了水腫之外，也會讓血液量變多導致血壓上升，嚴重還會有中風等危機，因此應注意勿攝取過量。

血壓藥不能與止痛藥一起吃？當心血壓過低與傷腎風險 服用血壓藥期間，是否要避免與其他藥物共同服用？蔡俊彥藥師提醒，使用血管收縮素接受體阻斷劑（ARB）時，要避免與非類固醇消炎藥（NSAIDS）類的止痛藥一起服用，避免血壓藥效減弱。腎臟功能不佳者更要注意，兩者合併服用可能導致腎功能問題惡化。

此外，常見的高血壓第一線用藥中，慢速鈣離子通道阻斷劑（Amlodipine）如：脈優，與威而剛類的心血管藥物合併服用，可能會產生血壓過低、心跳變快，服藥時也應特別注意。

忘記吃血壓藥可以補吃嗎？ 蔡俊彥藥師表示，如果忘記在固定時間吃血壓藥，在兩次用藥間隔時間一半以前可以補吃，超過間隔時間一半之後，建議等到下次吃藥時間再服用。以一天吃一次血壓藥為例，間隔12小時前可以補吃，間隔12小時後建議等到下次用藥再吃。