

# 近期相關之醫療資訊166



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113年01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。

## 攝護腺肥大冬天加劇！醫曝背後原因 日常4招預防

2023/12/04 中時新聞網 問8線上健康諮詢

台灣在90年代中期人口轉型，開始迅速老化，到今年已經有許多城市已經提早進入了所謂超高齡化社會，許多老年族群的健康議題也開始深受大家的關注。那為什麼攝護腺肥大又稱【長壽病】呢？攝護腺肥大好發於冬天又從何依據？我們又該如何去預防它？

攝護腺（prostate）又稱前列腺，是男性獨有的器官，如核桃大小，長在膀胱的下方，提供給精子養份，所分泌的攝護腺液是精液的一部分，與男性的生殖系統息息相關。但多數男性過了生育期往往就忽略了這個特別的器官，直到「它」用病症來刷存在感。

●**攝護腺肥大會對人體造成什麼影響？** 人體的泌尿系統就是透過腎臟過濾再將人體內的代謝廢物通過尿液排出體外，攝護腺肥大則會造成膀胱工作加重，讓膀胱又累又敏感，一點點刺激就會想排尿，當逼尿肌因此增生肥厚到造成膀胱的收縮力下降，導致膀胱裏的尿液排不乾淨，甚至完全尿不出來，那尿液日積月累成爲細菌的繁殖地，嚴重的甚至會逆流到波及腎臟。攝護腺腫大，因為根據臨床病例統計，50歲以上的男性有5成的人攝護腺肥大，年紀愈長、攝護腺肥大的比例愈高，因此又有「男人長壽病」之稱。

●**攝護腺肥大好發於冬天又從何依據？** 爲什麼會說冬天是攝護腺肥大最常出現的季節？有人【補冬】會吃一些麻油鷄、薑母鴨等含酒精的美食來補冬，那這些吃下去的東西可能就會誘發你的攝護腺更加的腫脹、尿不乾淨甚至發炎。除此之外，冬天也是流行感冒好發的季節，那難免會流鼻水甚至堵塞很不舒服就需要尋求感冒藥的協助，但其實感冒藥的副作用也會導致膀胱無力，進而導致攝護腺堵塞得更嚴重。

除此之外還有下幾種情境也會導致加劇攝護腺肥大：

1. 冬天不太容易出汗，多數人也因此少喝水、少排尿，減少排尿量。
2. 半夜感受到尿意，但入冬後因爲貪戀暖暖的被窩，強忍著不上廁所。
3. 無塵室的工程師或趕路的司機爲了省時省事，在路上選擇憋尿。

●**目前有那些解決攝護腺肥大的方法？**

1. 追蹤觀察 定期到泌尿科作攝護腺檢查。若只是初期的攝護腺肥大，可以用藥物治療，頻尿夜尿的患者要減少睡前喝水量、減少攝取咖啡因。若效果不佳，則採取進一步治療。
2. 藥物治療 前中期的症狀可以透過藥物減低攝護腺體中平滑肌的強度，減少對尿道的壓力，除此之外，也可以減少男性荷爾蒙產生，使前列腺實質萎縮。
3. 內視鏡電燒刮除術 屬於傳統手術的一種，手術成效良好，但因較具侵襲性、恢復期較長，而且有顯著的傷口等缺點，現幾乎已被完全取代。

4. 經尿道攝護腺鈦雷射剷除手術 取代傳統手術方法，目的是希望達到類似經尿道刮除手術之效果，但會以較減少傷口流血，產生較少的副作用、危險性、縮短住院天數及治療後導尿管放置時間。

●那我們在日常生活中，我們又如何通過習慣的改變將攝護腺肥大拒之門外呢？

1. 飲食 建議：平常可以多吃保護攝護腺的營養素，如鋅、維他命C、維他命E、硒、大豆、南瓜子、番茄血紅素，日常宜采清淡、低脂且高纖飲食。

禁忌：盡量避免攝取高蛋白、高油脂、刺激性食物（如辛辣、含咖啡因、酒精等食品）、抽烟等。

2. 運動 久坐不動容易造成攝護腺的壓迫，應每天保持適量運動，幫助全身代謝及肌肉收縮，促進局部血液循環，亦能維護攝護腺健康。

3. 規律的性生活 攝護腺主要功能為產出攝護腺液、保護精子，平均3天即達到飽和儲存量，若長期未排除，容易導致攝護腺結石或發炎等不適感，亦增加攝護腺肥大的可能性；規律的性生活可適當排出分泌物，有助於攝護腺的健康。

4. 定期到泌尿科做攝護腺檢查 若只是初期的攝護腺肥大，可以透過藥物治療，要是頻尿、夜尿的患者要減少睡前喝水量、減少攝取咖啡因的攝取。

## 指甲就知道血壓高？吃「這種魚」降血壓 5食物控膽固醇、防血管硬化

2023年12月6日健康2.0

隨著年紀增長，膽固醇及鈣質容易沉積，當血液循環不好，使血管壁變厚及收窄，同時令血管失去彈性，就容易有高血壓、心臟病、關節炎等問題。有5種食物能改善血液循環，達到降血壓、護心、防癌和預防血栓發生。

如何知道血液循環差？

要檢查血液循環好不好，只要按壓指甲3秒後放開，看看血液再回流手指的速度來判斷即可。隨年紀增長，長者的膽固醇及鈣質沉積，使血管壁變厚及血管變窄，血管壁彈性減弱及硬化。因此，血流量以及速度都會下降，長者如果血液循環不佳，再加上身體機能老化的關係，就會影響各個器官的運作。

4招檢測血液循環狀況

1. 手部血液循環：大拇指壓在4隻手指內，用力握拳維持5秒，若掌心沒有變紅而是發白就要注意。或是食指用力壓大拇指，維持5秒，大拇指指甲白白的也要注意。

2. 心臟的血液循環：用手指按壓腳背5秒，放開後若腳背沒有恢復，仍有凹陷就要注意。

3. 肝臟的血液循環：檢查身體，若在胸部上方、手心、臉頰有浮現類似蜘蛛網的血管，就要注意。

**4. 腦的血液循環：**在眼前伸出食指，然後手指慢慢往左右移動，只用眼睛盯著手指，來回5次。當手指停住時，看見1根手指頭為正常的，若有殘影出現就要注意。

#### 血液循環差有什麼問題？

血液循環系統包括心臟與血管，當血液循環不佳，無法將氧氣及養分運送到身體的器官組織，會引起各種疾病，例如高血壓、心臟病、腦血管疾病、關節炎、神經痛、耳鳴及腦退化等疾病，並容易疲勞、記憶力衰退、皮膚老化皺紋增多及手腳冰冷等。

#### 5種食物有助改善血液循環

**1. 紅菜頭（甜菜頭）** 美國邁阿密註冊營養師Roxana Ehsani指出，紅菜頭又稱甜菜頭，所含的膳食硝酸鹽可以改善血液循環，酸鹽是一種由氮和氧組成的化合物，存在於一些植物性食物中，在體內轉化為一氧化氮，從而擴張血管並增加血流量。紅菜頭還有助於對抗炎症，並提供膳食纖維和鉀，都有助於改善心臟健康，並增加血液循環。

建議食用：每星期2至3次，每次130克紅菜頭。

**2. 藍莓** 藍莓通過保護血管來促進循環，因為藍莓含豐富維他命C，有助保護細胞免受損傷。英國東安格利亞大學研究發現，藍莓含花青素，有助改善胰島素阻抗、降低血糖，還可能有抑制發炎的效果，亦有助於預防血管硬化。

建議食用：每星期3至4次，每次100克藍莓，也可以天天進食50克。

**3. 石榴** 石榴中亦含有硝酸鹽，可以通過擴張血管來幫助血液循環，它還含有血管張力素轉化酶（ACE）抑制劑，能控制血壓，減少壞膽固醇，並預防心血管疾病，並可對抗炎症。

建議食用：每星期1至2次，每次半個石榴。

**4. 鮭魚** 鮭魚是Omega-3脂肪酸的最佳來源，Omega-3脂肪酸能減少炎症發生、降血壓、減輕罹癌風險以及改善動脈細胞等。同時含有鉀質，有助控制血壓，並降低中風的機會。另外，所含的蝦青素，可減少炎症、氧化壓力，並降低患心臟病的風險。

建議食用：每星期2次，每次100克鮭魚。

**5. 洋蔥** 洋蔥含有類黃酮抗氧化劑，有助對抗體內的活性氧，不讓活性氧破壞血管，達到保護血管、減緩血管老化，還能防止體內血栓生成，達到預防心血管疾病的效果。洋蔥亦含有鉀質，對心血管及腎臟健康都非常重要。

建議食用：每星期2至3次，每次50克洋蔥。

## 62歲洗腎女罹患骨鬆全然不知 確診時脊椎已6處骨折！

2023-12-11 健康醫療網／記者王冠廷報導

腎功能不佳加快骨質流失，長期洗腎務必注意骨頭健康！1名62歲女性腎衰竭病患，1周3次洗腎維持6年多，經常躺床容易全身痠痛，大多使用藥物緩解，但有次用藥止痛幾乎沒有改善，檢查發現脊椎有6處壓迫性骨折，骨密度T值-4.7，加上身高由152公分，下降至136公分，確診罹患骨質疏鬆症。

**腎臟功能異常血液鈣磷離子比例失衡 容易使骨密度快速下滑** 長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院腎臟科主治醫師鄭本忠表示，骨鬆高風險族群可分兩大族群，首先是停經後女性，第二則是不分性別高齡長者，但腎臟、肝臟、子宮卵巢等器官功能異常，也會讓骨質快速流失，例如腎臟是調節血液鈣質與磷離子重要器官，皮膚經由陽光照射產生的維生素D需要經過腎臟轉化才會變成「活性維生素D3」，如果腎功能不佳也就嚴重影響骨頭健康。鄭本忠提到，洗腎病患可能經常臥床，不容易注意到骨鬆常見矮與駝症狀，出現疼痛也不容易想到骨鬆，62歲個案在確診骨鬆前，疼痛指數高到8至9分，上下床都需要家人抱，當時都沒想到與骨鬆有關，確診後接受骨鬆藥物治療，疼痛指數下降至5分，也能夠自己下床坐上輪椅，活動力明顯改善。

**腎臟病患骨年紀高於常人20歲 確診罹患骨鬆可先促進骨質生成** 鄭本忠強調，洗腎病患因血液不容易留住鈣質，骨頭年紀常高於同歲族群約20歲，例如50歲洗腎病患，骨頭年紀恐怕已約70歲，但很多病人不知道腎臟病會影響骨質，等到骨折才恍然大悟，因此自己在診間經常提醒患者，最好規律接受DXA骨密度檢測，一旦確診骨鬆就要馬上用藥治療下降骨折危險。鄭本忠說明，腎臟衰竭身體狀態本來就不好，再加上骨鬆影響，病患很容易長時間臥床，導致死亡率直線飆高，治療上除了穩定腎臟病外，也要加快提升與穩定骨質，目前針對骨鬆健保會先給付減少骨質流失藥物，但如果病人經濟能力可以負擔，可以先自費使用促進骨質生成藥物，加快骨質提升速度。

**治療骨鬆最怕擅自停藥中斷治療 長期治療才能真正降低骨折危機** 鄭本忠提醒，治療骨鬆很怕擅自中斷，讓好不容易上升骨質，短時間內打回原形，甚至比治療前更糟，許多自行停藥病患，以為不用繼續控制了，當骨折再發生才回到醫院而後悔，尤其腎臟病患者，用藥劑量要特別調整，須同時兼具維護腎臟與骨質，在醫生監控下才能讓骨質維持穩定，降低骨折風險。

鄭本忠也說，在2023年WCO-IOF-ESCEO大會中研究指出，美國Medicare大型醫療保險資料庫分析，約50萬接受藥物治療骨鬆病患，只要長期接受治療就能有效降低骨折風險，因此臨床上會不斷提醒病人，千萬不要任意中斷治療，就像治療高血壓與糖尿病一樣，一定要長期穩定用藥。

**許多內科疾病都可能引發骨鬆 定期檢查才能及時掌控治療** 鄭本忠呼籲，腎臟病雖同樣是骨鬆高風險，但許多患者都沒有相關概念，沒有好好保養與規律檢查，不知不覺就變成骨折高危險族群，其實不僅是腎臟病，免疫性疾病、甲狀腺功能亢進、乾癬、氣喘等多種內科疾病，治療藥物也容易讓骨鬆風險提高，不論主治醫師與病患，都要應該小心骨鬆危機。

## 全台2.5萬人紅斑性狼瘡 花蓮慈院助病人逆轉腎

2023年12月14日 好醫師新聞網/記者朱代東／花蓮報導

被稱為金庸小說「最美周芷若」的港星周海媚，12日晚間證實因病往生；友人日前透露她長期受到「紅斑性狼瘡」困擾。花蓮慈濟醫院風濕免疫科主任蘇桂英指出，紅斑性狼瘡是自體免疫全身性疾病，可能侵犯腎臟、心臟等重要器官及中樞神經系統，尤其是腎臟，約有四成病人罹患狼瘡腎炎(Lupus Nephritis)，若未控制緩解可能進入洗腎階段，但也有洗腎半年的病友逆轉勝，她呼籲病友別輕易放棄積極治療。

根據衛生福利部112年10月統計，臺灣約有2萬5千名的紅斑性狼瘡病友，且女性與男性比例為9：1，特別好發於20-49歲年輕女性，紅斑性狼瘡是自體免疫性疾病，不會傳染，會影響體內的多種器官，除了侵犯人體的關節、肌肉及免疫系統外，也會破壞皮膚、腎臟、神經系統、肺臟、心臟及血液等。蘇桂英主任表示，狼瘡腎炎是紅斑性狼瘡常出現的併發症，年輕確診、血壓持續升高、腎臟切片有廣泛性發炎等都是影響狼瘡腎炎病情發展的重要因子，幾乎所有的狼瘡腎炎患者都有蛋白尿或顯微性血尿，血壓不易控制等症狀，腎臟指數也會變差，如果好好控制，10年存活率可達95%以上。蘇桂英主任表示，罹患紅斑性狼瘡的廖姓病友，最早是在三軍總醫院和花蓮慈院看診，但並未按時回診追蹤、服藥，直到五年前被診斷出狼瘡腎炎，病理報告是第四型腎炎，有可能會急性惡化，因為工作關係，才回到花蓮治療。

蘇主任第一次看到這位病人，她是因急性腎臟發炎造成水分排不出去，出現肺積水收進加護病房緊急洗腎，當時切片指數滿分24，病人達到10分，代表她的腎臟浸潤發炎細胞正被破壞；慢性惡化指標總分12分，但她僅3分，代表纖維化程度不高，因為腎臟指數肌酸酐(Cre)正常女性1.2 mg/dL，她已經超標到5.0 mg/dL，且有嚴重酸血症及肺水腫，腎絲球過濾率也偏低，就開始規則洗腎，所以腎臟內科同時會診風濕免疫科。看到腎臟切片指數報告就認為病人是有機會挽救的；蘇桂英主任說，在病人住院及門診期間用了6次化療藥物「癌得星」注射劑，需注意監測以避免白血球數目太低，同時治療狼瘡腎炎急性惡化。半年的時間，病人的腎臟發炎穩定下來，沒有完全壞掉的部分還有剩餘的功能，因屆期要換發腎衰竭的重大傷病卡，洗腎後曾一度升到5.7 mg/dL的肌酸酐數值獲改善回到3 mg/dL，經腎臟科醫師評估後可暫停洗腎。

除傳統用藥「癌得星」及口服免疫抑制劑之外，還有新藥奔麗生(belimumab)，蘇桂英主任說，廖姓病人合併使用半年後，紅斑性狼瘡指數變穩定了、蛋白尿也獲改善。這原本自費的奔麗生已在去年拿到衛福部健保狼瘡腎炎適應症，病人可與標準治療併用。

蘇桂英主任表示，紅斑性狼瘡不會傳染、無法治癒，但有藥物可以加以控制，病友別輕易放棄積極治療，定期追蹤、服藥，與醫師一起並肩作戰，控制病情，在職場或生活上有不錯的品質。



2023/12/26 羅以容 整理

冬天是適合保養腎臟的季節，腎臟科醫師洪永祥建議可以依照5招暖腎，像是喝足夠的熱開水，每天熱敷腰部20分鐘，穿著襪子及衛生褲，保暖下肢，也可以泡溫泉暖身，另外吃火鍋時也要慎選飲食方式，降低腎臟負擔。

**暖腎第1招：飲用溫開水** 每天喝足體重3%~4%的溫白開水，水溫40度左右。喝溫開水是腎友冬天暖身暖腎最健康的方法。尤其是腎友需要限磷、鉀、蛋白，而任何茶飲都有高磷鉀風險，所以溫開水是最好的選擇。洪永祥建議，若最近一次抽血磷、鉀的數據都已經5.0以上，切莫常飲任何茶飲。

**暖腎第2招：每天腰部局部熱敷20分鐘** 研究發現，每天熱敷腰部20分鐘，可提升腎絲球過濾率120%~160%。研究認為，應該與熱敷造成血管擴張，腎臟血流灌注增加，而腎絲球過濾也會上升有關。洪永祥提醒，但在急性感染或自體免疫活化，大量蛋白尿時都不建議熱敷腎臟。

**暖腎第3招：穿著襪子、衛生保暖褲保暖下肢** 很多腎友的雙腳循環都很差，下肢非常冰冷。下肢冰冷會造成水腫、高血壓、免疫力降低、糖尿病足、血栓等，進而讓腎功能快速惡化。

**暖腎第4招：正確泡溫泉暖身又暖腎** 洪永祥提醒，腎友泡湯前，應先飲用250ml白開水，泡完要再喝250ml白開水。當體內缺水，會造成頭昏暈倒與急性腎損傷。另外，泡湯時間也不要超過15分鐘，溫度也不要超過40度，以免因四肢血管擴張，造成姿態性低血壓。

泡湯時千萬不要一下用冷水，一下用熱水。洪永祥說明，腎友自律神經不好，冷熱溫差大將導致血管急速舒張、收縮，心血管突然收縮或血流受到阻塞，容易引發心肌梗塞或缺血性中風。

避飯後與酒後泡溫泉！飯後身體血液會集中到消化器官，而泡溫泉會讓血管擴張更容易造成大腦缺血，另外酒精都會讓心跳加速，加上熱水、溫泉刺激，恐怕心臟負荷不了，造成心肌梗塞、中風等意外。建議飯後2小時再泡湯，酒後不要泡溫泉。腎友泡湯時最好有親人陪同，避免獨自在個人池，免得發生意外時沒人知道。

**暖腎第5招：聰明吃火鍋** 腎友吃火鍋，喝湯最多喝半碗、多選擇清淡鍋底如青菜昆布湯。也可以多吃天然新鮮食物，千萬不要吃加工食物，如各種餃類、貢丸等。肉類、雞蛋、海鮮等富含蛋白質的食材，要嚴守1天5分；吃不飽可以吃燙青菜或是低氮澱粉，如冬粉、米粉、蒟蒻、水煮地瓜、蘿蔔糕等。火鍋調味料建議採用新鮮的蔥、薑、蒜、生辣椒、醋、蘿蔔泥等食材調味，避免沙茶醬、豆瓣醬、番茄醬，以免造成腎臟負擔。洪永祥提醒，吃火鍋千萬不要配啤酒或含糖飲



2023年12月28日 華人健康網 記者黃曼瑩／台北報導

冬天天氣寒冷，手肘與膝關節甚至腳大拇趾會出現像蟲咬一樣的疼痛，令人「痛」不欲生，原來是痛風發作。痛風發作常和攝取過多的酒肉有關，因此俗稱富貴病或帝王病。痛風和高尿酸已經成為繼「三高」高血壓、高血糖、高血脂之後的第4高了。雷小玲營養師表示，減緩痛風發作有3要訣。

**什麼是痛風？** 痛風是一種慢性、代謝性的關節疾病，是由於尿酸鹽結晶沉澱於骨組織和關節，造成關節的炎症反應，會在關節處局部發生紅腫熱痛的現象。嚴重的還會出現形成痛風石，甚至引起腎臟病變。一般痛風症狀來的快，去的也快，如同風一樣一吹而過，所以名為「痛風」。

痛風可能出現的症狀？

1. 紅腫熱痛反覆發作，有時緩解，有時卻會加重。
2. 患部關節可能有痛風石的形成，常見於遠端關節，尤其是腳的大拇指關節。

罹患痛風應該怎麼治？主要有以下3個部分：

1. 治標—止痛。
2. 治本—降尿酸。
3. 控制其他危險因素。

急性期痛風發作，主要使用非類固醇消炎止痛藥（NSAIDs）、秋水仙素（Colchicine）及類固醇，進行消炎止痛；長期控制痛風，則是使用降尿酸藥品，如：Benzbromarone、Sulfinpyrazone、Probenecid、Allopurinol、Febuxostat，控制血液尿酸值，防止關節破壞及腎臟損害發生。

千萬別口渴才喝水，多喝溫熱的開水，可以暖和身體，有助於稀釋體內的尿酸，降低痛風發作的風險。

**3要訣減緩痛風發作** 雷小玲營養師表示，治療痛風不能只靠藥品，飲食與體重也需要多注意，以下是減緩痛風發作的3要訣：

1. **多喝水**：溫度下降，不少人的喝水量會減少，容易導致血液濃縮，也會導致尿液減少，而尿酸主要便是透過腎臟來排泄，尿液的減少使得尿酸無法排出，累積在體內，會增加痛風的危險。所以千萬別口渴才喝水，多喝溫熱的開水，可以暖和身體，有助於稀釋體內的尿酸，降低痛風發作的風險。
2. **控制海鮮**：高普林是急性痛風發作的殺手，飲食中如火鍋濃湯、海鮮攝取都要節制，建議食用無糖茶飲取代濃湯或久煮的火鍋湯，多加些蔬菜，避免過多肉類攝取，都可以降低痛風發作的機會。
3. **適當運動**：在冬天要多適當運動，舒活筋骨，輕度運動，如散步或瑜伽，不僅可以幫助體重控制，還能促進血液循環，加上多喝水，可以減少痛風的發作。

雷小玲營養師最後提醒，民眾如有關節腫痛等疑似痛風症狀，務必儘速就醫檢查。尤其目前是年終尾牙趕場旺季，過去沒有痛風病史，但是有家族相關痛風病史的人，切記年終時飲食要節制，才能避免痛風找上門。