

近期相關之醫療資訊167



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02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。

「冬季癢」勿踩3地雷 醫：掌握3秘訣有效滋潤

2024/01/15 健康頻道／綜合報導 葉立斌／核稿編輯

深冬的乾燥氣候加上不易分泌油脂的皮脂腺，使得冬季皮膚相當乾癢。極緻皮膚專科診所院長宋奉宜表示，冬季癢學名雖是乾燥性或缺脂性皮膚炎，但民眾往往只從止癢入手，結果就踩了3地雷，包含熱水脫脂、搔抓至傷、過度清潔；應採純油保養、隔油冷敷，適度清涼、拍打止癢，或是自製清涼油，都能改善及預防冬季癢。

錯誤處理三雷區

●**雷區1、熱水止癢？脫脂更乾**：最常見的不當作法就是浸泡發燙的熱水。痛感可以暫時止癢，但是熱水不但帶走皮膚僅存的油脂，還可能因為高溫刺激引起後續發炎。乾燥的皮膚如果擦錯乳液，還會因為錯誤成分刺激造成症狀惡化。

●**雷區2、搓揉發熱？搔抓至傷**：除了熱燙造成皮膚脫脂，穿著厚重粗糙的毛料，或使用乾毛巾搓揉、指甲搔抓都會進一步破壞皮膚膜。加上冬季癢常發作於小腿等末梢區域，搔抓萬一出現小傷口，皮膚自癒就愈發困難。

●**雷區3、清潔很好，潔癖很壞**：適度的清潔可以減少皮膚感染，但是「不喜歡身上黏黏的」、「洗乾淨、去角質就能清除皮屑」的過度淨潔觀念，反而讓人罹患脫脂性皮膚炎。

預防改善三竅門

●**純油保養基底，適度清涼止癢**：為了避免過度成分的累積刺激，一般建議塗抹凡士林以避開防腐、穩定與乳化劑等輔劑風險。但從肌膚監測的實驗判斷，臉上不建議使用凡士林以免堵塞腺管分泌。至於身上使用凡士林的堵塞影響則不是很明顯。

●**隔油冷敷止癢，拍打取代搔抓**：痛感與癢感神經路徑近似，搔抓可以止癢，拍打當然也能止癢。適度拍打不至於傷害皮脂膜，還能略為提高局部的血液循環，增加汗水與皮脂分泌機會。只是過度乾燥的皮膚升溫時可能略癢，此時塗抹安全油脂後稍稍冷敷，以油脂避免冷水造成皮脂膜流失即可。

●**以食用油稀釋，自製清涼油**：部分民眾使用薄荷油等清涼產品；宋奉宜提醒，薄荷成分對乾燥皮膚略有刺激。如果以薄荷油搭配食用油1：100的比例加以稀釋，只要皮膚沒有明顯傷口，清涼成分對皮膚不產生刺激，也算是補充油脂同時清涼止癢的好方法。

關於冬天皮膚乾癢的照顧，宋奉宜提出「原有皮脂不要洗掉；不傷害才是基礎」以及「皮脂不足時的補充，要注意乳液安全」兩個觀念；只要選對方法，積極正確保養，皮膚在冬天就不會乾癢脫屑。冬季癢並不難解決，困難的是錯誤使用偏方或擅自塗藥造成病情惡化。因此，如果民眾實在不知道如何處理，請盡快尋求專業醫師協助治療為佳，以免衍生出其他問題。



Yahoo Food 2024年1月12日

俗語有話「世上沒有醜女人，只有懶的女人」，不少女士為了保持皮膚白滑光澤、有彈性，而進食不少營養補充品，如NMN、美白錠等，而近年亦興起膠原蛋白（Collagen），到底膠原蛋白是什麼？是否有助改善皮膚？是次Yahoo Food找來「家營營養中心」營養師溫巧晴(Amy)為大家解構膠原蛋白好處及功效，再教大家如何補充膠原蛋白及最有效的進食方法，一於等營養師解答各位對膠原蛋白的疑雲吧！

膠原蛋白是什麼？兩個原因令膠原蛋白流失！近年市面出現好多膠原蛋白（Collagen）的產品，聲稱可以維持肌膚彈性，增加皮膚保濕度、光澤度等功效，吸引不少女士入手。到底膠原蛋白是什麼？其實膠原蛋白是蛋白質的一種，存在於大家的皮膚、骨骼、肌肉、韌帶和其他結締組織中。而膠原蛋白流失主要有兩大原因：

- **年齡增長：**隨著年齡增長，身體內膠原蛋白的合成會逐漸減少，同時已有的膠原蛋白也會逐漸流失。
- **不良生活習慣及營養不良：**吸煙、過度飲酒等不良生活習慣都會導致膠原蛋白流失。另外營養攝取不均衡，膠原蛋白的合成過程亦可能受影響，會加速膠原蛋白流失。

想皮膚好要補充邊款膠原蛋白？膠原蛋白共有28種，最常見主要有3種類型，分別為膠原蛋白I型，II型及III型。營養師Amy表示，這3個類型的膠原蛋白亦是對皮膚健康有益。不過Amy提醒大家，進食含有膠原蛋白的食物並不會直接對皮膚及活關節有幫助，因為膠原蛋白經進食及消化後，會被分解成氨基酸，並會分配到身體不同需要氨基酸的地方。所以想令身體補充膠原蛋白，是需要進食一些有助促進膠原蛋白合成的食物，包括魚、牛、豬、羊、雞、蛋或奶類製品等含豐富蛋白質的食物，以及配合富含維他命C的食物，如奇異果、橙、士多啤梨、番茄、甜椒等，這樣才能促進到膠原蛋白合成。

膠原蛋白有助改善皮膚？必看五大好處

1. 有助維持皮膚彈性及緊緻度，減少皺紋和細紋
2. 可以改善骨骼和關節間的潤滑度，減少關節疼痛及關節炎
3. 有助維持骨骼健康，增加骨密度及強度，有助預防骨質疏鬆症和骨折
4. 膠原蛋白主要存在於結締組織中，如肌肉、韌帶、血管等，有助於維持這些組織的結構和彈性，提供支撐和保護
5. 有助促進傷口癒合及組織修復

膠原蛋白有無副作用？

營養師Amy表示，膠原蛋白在天然食物中就存在，而且身體亦會自行合成，所以一般情況下，

很少會出現副作用。不過Amy都提醒大家，由於都市人飲食中已含有不少肉類，所以如再食膠原蛋白補充品的話，便有機會攝取過量蛋白質，增加腎臟負擔。

入手膠原蛋白補充品前記得望清楚成分表 如想購買膠原蛋白補充品的話，要選擇知名及信譽良好的品牌。另外大家亦要仔細望望產品的成分標籤，營養師Amy教路，記得確保膠原蛋白是主要成分之一先好入手。不厭其煩再提醒大家，由於每個人健康情況有異，所以進食前最好先諮詢醫生或營養師建議。

吃葡萄不吐皮！好處、4顏色功效

2024/01/16健康頻道／綜合報導 葉立斌／核稿編輯

一樣是葡萄，顏色不同，營養也不同。營養師高敏敏在臉書粉專「高敏敏 營養師」發文分享，葡萄綠色維生素C最高；黑色提供B群；紫色維生素A護眼；紅色富含花青素、多酚類抗老，另外，吃葡萄還有諸多好處：促進私密處健康、抗發炎、養顏美容、降血壓、恢復體力。而葡萄的皮、籽都有營養，建議連皮帶籽一起吃，營養更豐富。

- **綠葡萄**：維生素C最高，助膠原蛋白生長、抗氧化變漂亮。
- **黑葡萄**：維生素B群，補充活力跟免疫力。
- **紫葡萄**：維生素A幫助暗視力更好，保持皮膚健康。
- **紅葡萄**：相同重量情況下，熱量最低，雖維生素A幾近0，但富含花青素、多酚類助抗老。

吃葡萄好處多多

- **私密處健康**：白藜蘆醇、鞣花酸和前花青素，可以維護私密處的健康。
- **抗發炎**：酚酸類和類黃酮，有助清除自由基，有很好的抗發炎、抗癌效果。
- **整顆都能吃**：葡萄的皮、籽都有營養，建議連皮帶籽一起吃，營養更豐富。
- **養顏美容**：維生素C含量高，可以讓肌膚美白保濕，促進膠原蛋白合成。
- **降血壓**：葡萄屬於高鉀水果，可穩定血壓，不過腎臟病友也相對需要注意攝取量。
- **恢復體力**：葡萄屬於中高升糖水果，含有大量葡萄糖可快速恢復能量。

運動後想加速補充體力，也可吃葡萄，但控糖者、糖尿病友不適合多吃。一般人建議每天可吃2-3份水果，「一份水果」大約15顆葡萄，而葡萄屬於中升糖指數水果，糖尿病患者要控制攝取。吃之前記得先用水沖洗，再連梗剪下，不要硬拔，接著浸泡流動水約10分鐘就可以吃。

另外，關於吃葡萄可以補血嗎？高敏敏指出，每100公克的葡萄，只有0.8毫克的鐵，呈現的紅紫色主要來自於「植物色素花青素」。若是想補充鐵，可以吃鴨血、豬肝、紅莧菜等含鐵量高的食物，再搭配葡萄的維生素C，幫助鐵質吸收。抗氧化營養主要集中在葡萄皮跟籽，所以吃葡萄記得不吐葡萄皮。

2024年1月21日 常春月刊--全宇宙最實用的保健知識

研究發現，慢性發炎和很多慢性病有關，包括心肌梗塞、腎臟衰竭、阿茲海默症等，現在還發現也和糖尿病有關。在數十年前醫界曾有人提出病毒感染和癌症有關，但被譏為無稽之談，後來證實包括肝癌、胃癌、鼻咽癌、子宮頸癌……等，都和病毒感染有關，但病毒感染並不代表一定會變成癌症，會演變成癌症的，通常和感染後引起的慢性發炎脫不了關係。

臺北醫學大學臺北癌症中心質子中心召集人邱仲峰表示，，感染病毒後，為了要在人體內生存，會移轉到人體中，首先會造成基因突變，像B肝病毒影響細胞的DNA、C肝病毒則影響細胞的RNA，EB病毒感染後引發鼻咽癌、T細胞淋巴瘤等癌症有關。而人類乳突病毒感染後，患者陰部常會有慢性發炎的分泌物如白帶等症狀，還有感染胃幽門螺旋桿菌後，容易發生胃發炎疼痛的症狀等。這些病毒感染後常無症狀，部分人會有不適症狀，那是因人體產生對抗病毒的免疫反應，若本身抵抗力好，多數人的免疫系統可幫助產生抗體，例如B肝感染後，約有8~8成5可以產生抗體，近2成變成慢性帶原者，人類乳突病毒感染也是一樣。

病毒感染並非一定變癌 有病毒感染並不代表一定會演變成癌症，例如B肝感染者中只有15~20%會變成慢性帶原者，而慢性帶原者中，多數為「不活動型帶原者」，只有部分帶原者可能會變成慢性肝炎，不活動型帶原者的肝細胞可能不受破壞，但一旦變成慢性肝炎，發生肝硬化、肝癌的風險就提高百倍以上。為什麼有些人感染病毒可以不受影響，有些人卻無法把病毒排除，並形成慢性發炎？主要原因就在於有沒有良好的飲食及生活習慣。

體內的許多慢性發炎常是無明顯症狀，因此，很難靠症狀來發現，通常都要靠定期檢查，如驗血檢驗病毒DNA的量高不高，包括B肝病毒、EB病毒，或藉由子宮頸抹片檢驗人類乳突病毒等，從病毒量高低可了解病毒的活躍性及發炎指標。不過目前除了B肝病毒感染及C肝病毒感染有抗病毒治療以外，目前其他的病毒感染並沒有慢性發炎的治療方式。邱仲峰說，唯一的辦法是規律運動、作息正常、均衡飲食，藉由良好的飲食及生活習慣來提高自體免疫，以提升自體抗發炎、修補被破壞組織的能力，擺脫慢性發炎帶來的危害。

誰是慢性發炎高危險群？ 因慢性發炎的症狀不明顯，所以，每個人都可能是慢性發炎的候選人，因此，就必須先了解哪些人可能是慢性發炎的高危險群。一般細菌感染有抗生素可治療，黴菌也有抗菌藥物，只有病毒感染目前仍沒有特別有效的治療藥物，因此，曾經感染B、C肝病毒、EB病毒、人類乳突病毒等的人，最好定期進行檢測。而B肝、C肝病毒目前有抗病毒治療，為避免肝癌威脅，而B肝和人類乳突病毒目前也有疫苗可先預防注射，若仍不幸檢出有慢性感染，務必保持良好的生活習慣，避免感染惡化。另外，有腎絲球腎炎、類風濕性關節炎等自體免疫性疾病的患者，也都要定期追蹤及用藥治療。而身體有疼痛長久不痊癒者，最好也要進行檢查，看看體內是否有慢性發炎的部位。

Box新技術—把發炎變治療 雖然許多疼痛及疾病可能是發炎造成的，但近年來醫界也利用發炎反應來治療疾病，稱為「增生治療」，主要是把某些增生藥物打進刺激局部產生發炎反應，利用發炎的免疫反應物質幫助局部修復。目前包括心肌組織的再生，還有肌腱、韌帶等，過去認為無法再生的組織，現在顯示刺激纖維母細胞的移動和增生，可以增加軟組織（肌腱，韌帶等）的再生，而許多醫美雷射回春治療，是把不好的發炎反應化為治療，這也算是醫學對抗發炎的一項勝利。

高血壓沒有症狀要吃藥控制嗎？高血壓吃藥一輩子？醫師解答了！

2024年1月27日 健康2.0

高血壓會造成全身性傷害，但有些患者覺得沒有任何不舒服，為何要吃降血壓藥？而且吃藥可能會傷腎，又怕吃了高血壓藥，就要吃一輩子，所以乾脆晚一點吃？書田診所家醫科主任醫師周明文破解迷思。

高血壓沒有不舒服，一定要吃藥控制嗎？ 高血壓有一個外號，叫作「沉默殺手」。所以大部分罹患高血壓的患者，在很長的一段時間，都不會有任何不適。雖然表面沉靜，但風暴卻悄悄在形成中。周明文解釋，高血壓會日以繼夜地破壞血管壁，使得血管壁形成斑塊，逐漸造成血管硬化。初期因為斑塊還小，血管內腔不會變窄，所以根本沒有症狀。但假以時日，可能10年或20年，隨著斑塊逐漸變大，血管內腔會逐漸變窄。總有一天，血管的狹窄，會影響血液的正常流量。每個器官都必須靠血管供給氧氣及營養，並帶走代謝的廢物。血管變窄，導致血液的流量不足，就會造成各個器官的傷害。而隨著斑塊的增大，部分的斑塊可能破碎剝落，在血管中隨波逐流。若遇到已經狹窄的血管，就可能造成完全的阻塞，若阻塞發生在腦部，就是中風，在心臟就是急性心肌梗塞。在腎臟就是腎衰竭，嚴重時必須洗腎。在眼睛，可能導致視網膜病變，嚴重時會造成失明。周明文強調，高血壓患者吃藥的目的，並不是為了治療症狀，而是在預防未來可怕的併發症，像是失明、洗腎、腦中風、急性心肌梗塞等，所以建議規則服藥，切勿自行停藥。

一直吃藥會傷腎？ 人都認為藥就是毒，少吃為妙，吃多恐怕會對肝腎不好。確實有些藥會對肝不好，有些藥有腎臟毒性。但因抗血壓藥能夠避免或延緩腎臟血管的阻塞，所以不僅不會傷腎，反而還有保護腎臟的效果。

高血壓吃藥一輩子？ 抗高血壓藥並不會上癮，所以如果不想吃高血壓藥，隨時可以停止。停止後，大部分的病人並不會有任何不適，但本來控制良好的血壓，就會恢復成原來的高血壓。血壓一高，立即會繼續破壞血管壁。周明文指出，醫師都會勸高血壓患者，要一輩子吃高血壓的藥，不要停止，才能保護血管一輩子。



2024年1月21日記者李梅金／台中報導

國立中興大學育成團隊智耕創新，多年來致力於慢性腎臟病飲食管理食物的開發，歷年來獲得了教育部、國科會、經濟部及農業部等政府單位表揚，日前又榮獲國家級榮譽-國家新創獎肯定，成為今年度唯一農業食品生技領域獲獎的初創企業。

黃明發與產地合作生產台灣唯一低蛋白米

根據健保署統計，2023年度健保支出由慢性腎臟疾病居冠，全台罹患慢性腎臟病人口高達200萬人，洗腎盛行率更為世界第一。腎臟是身體代謝廢物的重要器官，一旦受損是不可逆的，慢性腎臟病患者想要延緩腎臟惡化除了藥物控制之外，飲食管理是相當關鍵的一環，必須遵守低鉀、低鈉、低磷及低蛋白等四大飲食原則，與一般人的飲食習慣有很大的差異。

腎食堂創辦人黃明發藥師表示，即便醫院及診所都有提供專業的衛教諮詢，仍有許多的腎臟病患者感到困惑，加上市面上的食品營養標示中，亦無明確標示磷鉀成分，導致許多腎臟病患者吃錯食物或是不敢吃，進而影響病情的控制。

腎食堂團隊創辦人黃明發藥師發現家人腎臟病飲食上的困境，因此重新投入校園做研究，2018年與團隊開發出低鉀蔬菜，在教育部、國科會及中興大學的輔導下成立公司，正式將低鉀蔬菜上市銷售，並接連走訪各大醫院，與腎臟科醫師、營養師進行交流研討會，獲得醫護人員的肯定及鼓勵。然而隨著服務的腎臟病患者越來越多，團隊發現想要幫助腎友更好的進行飲食管理，只有蔬菜是不足夠的，因此2019年在王品集團前副董王國雄及行政院國發基金的投資下，擴大產品的開發，陸續推出低鉀番茄、低蛋白五春米及優聖益生菌等產品。並建立台灣第一個腎友網路商店

「元氣腎食堂」，與奇美食品、臺灣大學、台大醫院合作，提供從主食、蔬果、麵包、點心、保健品等商品，且都是臺灣當地生產製造，構築一個專屬腎友的飲食超市，讓腎友們在飲食管理上有更多的選擇。

國家新創獎作為國內生醫與大健康領域創新競逐的最高指標獎項，評審委員會由90位頂尖專家共同組成，評審團隊表示腎食堂團隊開發的產品，已幫助許多腎臟病患者及糖尿病患者解決日常飲食困境，並有多個專利及醫學中心的臨床認證，在經過三階段的嚴格審查後，一致認為團隊具新創價值，決議授予獎項，以表彰新創傑出研發成果。

關於團隊未來產品開發的方向，黃明發表示，臺灣是亞洲地區糖尿病盛行最高的國家，不只是因為人口的高齡化，更是因為糖尿病已經出現「年輕化」的趨勢，且腎臟病的發生亦與糖尿病密不可分，因此接下來的方向將會朝血糖飲食管理這一塊去做發展，以公司現有開發的富鉻蔬菜進行應用，幫助國人更好的進行糖管理。



2024年1月30日 中天新聞網 健康中心／綜合報導

許多人習慣將大蒜、洋蔥等食材放進冰箱，以為可以延長保存期限，但健康專家卻揭露，這樣做反而會對健康造成威脅，甚至可能導致癌症。她也分享了適當的保存方式，讓大家吃得安心。

根據外媒報導，身為健康專家的Dimple Jangda博士表示，很多人不知道有些食物不應該放進冰箱，但他們卻還是照做，導致不小心攝取到對健康有害的物質。以下是她提到的四種食物：

1. 剝皮大蒜 Jangda博士警告說：「永遠不要買剝皮大蒜放進冰箱，因為它很快就會發霉。」她指出，大蒜發霉的現象已經與癌症有所關聯，而且冰箱中的濕氣會加速大蒜的發霉速度。Jangda建議，可以選擇購買新鮮的大蒜，並在使用前保留外皮，這樣可以延長保存期限。如果想要更方便，也可以買現成的蒜泥罐頭，或是自己用醋將剝皮的大蒜浸泡，再放進冰箱保存。

2. 洋蔥 除了大蒜之外，洋蔥也是常被人們誤放進冰箱的食材。Jangda博士建議，應該將洋蔥放在乾燥的櫥櫃或架子上，遠離冰箱的濕氣，這樣可以延長保存期限，也避免洋蔥變質。

Jangda 博士更進一步分享，洋蔥若錯誤存放於冰箱中，會吸收周遭的細菌，增加變質的風險。她甚至透露，在某些家庭中，人們會將洋蔥片放在病人房間角落，用來吸收不良細菌，這也證明了洋蔥吸附細菌的能力。

因此，即便洋蔥表面看起來沒有發霉，它可能已經從冰箱中吸收了大量細菌，長期食用可能對健康造成影響。研究顯示，許多美国家庭每年只清潔冰箱一到兩次，可以想見，冰箱中的細菌有多麼容易轉移到食物上，使之成為潛在的健康威脅。

3. 新鮮薑 Jangda 博士也提到了新鮮薑的儲存問題。她說：「新鮮薑放進冰箱後很快就會發霉，而這種霉菌與腎臟和肝臟衰竭有關。」儘管新鮮薑本身對腎臟健康有益，但不恰當的儲存方式會讓其變得有害。

4. 熟飯 此外，Jangda 博士也提醒，將熟飯放進冰箱儲存是不夠安全的。她說：「許多人將熟飯放進冰箱，以為這樣可以抵抗澱粉，但實際上熟飯是最容易發霉的食物之一。如果你必須將其冰存，不應超過24小時。」

其他專家，如 Janine Bowring 博士，也同意這一觀點，認為應該「絕不吃剩飯」。由於剩飯容易迅速滋生霉菌，因此在冰箱中的變質速度比其他食物要快得多。此外，Bowring 博士提到，熟飯可能滋生一種叫做「b. cereus」的細菌，與食物中毒有關。

如果您已經有一段時間沒有仔細檢查冰箱的情況了，現在可能是個好時機。考慮購買新的廚房架子或果蔬籃，確保這些食材不會在冰箱抽屜中變質。