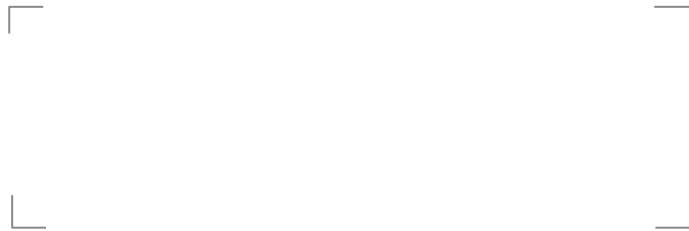


近期相關之醫療資訊168



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03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。

吃益生菌不用花大錢！4「發酵食品」抗老促代謝

2024/02/05 葉立斌／核稿編輯

過去人們為了延長食物保鮮期，會使用醃製手法來保存食物，胸腔暨重症專科醫師黃軒在臉書粉專「黃軒醫師 Dr. Ooi Hean」引用研究發文分享，食用酸奶、泡菜、腌菜等發酵食品可以改善腸道菌叢、增強免疫力、改善便秘、降低膽固醇、減少糖尿病所引起的炎症反應等多種益處，但要記得選擇天然的發酵食品，才能一起為自己的健康加分！

黃軒表示，在日常飲食中加入發酵食品，可以為健康帶來許多益處。比如酸奶、泡菜、腌菜、龍舌蘭等，都是通過細菌或酵母對食物進行發酵而製成的。這種發酵過程不僅可以為這些食品增添獨特的風味，還能產生各種對健康有益的化合物。

可抗氧化 改善腸道健康 黃軒指出，許多發酵食品含有活性乳酸菌或益生菌，這些益生菌可以定居在腸道內，增強免疫力並改善腸道健康。發酵也可以增加食品中的維生素，比如B群維生素。另外，發酵會產生一些生物活性化合物（metabolites），這些化合物具有抗炎、抗菌、抗氧化的功能。他也提到，每天在飲食中加入一些發酵食品，不僅可以為身體提供益生菌、維生素和其他營養，還可幫助改善消化健康。如果從未吃過發酵食品，可以先從每週吃1-2次開始，慢慢增加頻率。黃軒提醒，盡量選擇自然發酵、不含添加劑的產品。通過在日常飲食中加入發酵食品，可以輕鬆地為自己的健康加分！黃軒也分享，有臨床試驗發現，每天食用含有活性乳酸菌（activated Lactobacillus）的發酵食品，可以有效改善便秘症狀，增加腸道益生菌數量。這有助於平衡腸道菌群。

Bifidobacterium longum BB-12 功效 黃軒也分享，有研究發現，定期食用含有菌種Bifidobacterium的發酵乳製品，可以明顯增強老年人的免疫力，並降低呼吸道感染發生率。建議老年人每天攝取200至300克含有Bifidobacterium的發酵乳製品，以增強免疫力、預防疾病。食用含有Bifidobacterium的發酵乳製品，可以為老年人提供多種健康益處，包括增強免疫力、降低呼吸道感染發生率等。黃軒表示，Bifidobacterium longum BB-12 是一種雙歧桿菌菌株，常見於嬰兒和成人的腸道中。它具有良好的耐酸、耐膽汁性和黏附能力，能夠在胃腸道中存活並發揮作用。

- **調節腸道菌群**：可以抑制有害菌的生長，促進有益菌的生長，從而改善腸道菌群的平衡。
- **增強免疫力**：可以刺激免疫細胞的活性，從而增強免疫力。
- **改善便秘**：可以促進腸道蠕動，幫助排便，從而改善便秘。
- **降低膽固醇**：可以抑制膽固醇的吸收，從而降低膽固醇水平。

黃軒表示，Bifidobacterium longum BB-12 常被添加在，「益生菌補充劑、酸奶、嬰兒配方奶粉」等食品中。對2型糖尿病患者有益。食用發酵全穀物和酸奶，可以幫助控制血糖水平。發酵食品中的乳酸菌也可以減少糖尿病所引起的炎症反應。黃軒表示，食用發酵蔬菜，如酸菜或泡菜，可能會導致腸道微生物群組成產生有益變化，像有益細菌的增加和有害細菌的減少。發酵蔬菜中的乳酸菌（LAB）在發酵過程中發揮重要作用，因為LAB可以合成維生素和礦物質，產生生物活性勝肽（bioactive peptides），並表現出抗菌、抗發炎和抗氧化。

5旬男手臂麻痛想剁掉 頸椎椎間盤突出作祟

2024/02/05 記者陳建志／台中報導

50多歲古姓男子，長期受到肩頸疼痛困擾，一度以為是過度勞累造成，但進行復健效果卻不佳，且近來麻痛感更延伸至肩膀、膏肓和上肢，痛起來連手臂都想剁掉，甚至嚴重影響睡眠品質，經就醫檢查確診是頸椎椎間盤突出，醫生安排接受「前位頸椎顯微手術」，2天後就出院，讓他開心重拾正常生活。

仁愛長庚合作聯盟醫院神經外科主任施育彤表示，患者到院時表示肩膀、手臂長期受到麻痛困擾，安排影像檢查發現頸椎第5至7節都有椎間盤突出，且神經孔附近有骨刺壓迫神經，因使用止痛藥未見明顯改善，決定替他進行前位頸椎顯微手術。

施育彤指出，前位頸椎顯微手術已相當成熟，手術路徑沿著人體胸鎖乳突肌與頸椎前器官的自然縫隙進行，因手術造成的損傷小，傷口疼痛較輕，出血也減少。主要移除骨刺的步驟則都在顯微鏡下進行，因此被稱為頸椎椎間盤顯微手術。在神經得到適當的減壓後，可植入頸椎椎間籠，過去是擷取病人身上其他部位的骨頭進行植入，如今因醫療材料進步，有多種不同材料的活動式椎間盤或融合式椎間籠可選擇。

施育彤表示，除脊髓壓迫過於嚴重的病人需要在手術後進行復健，大部分頸神經根受到壓迫的病人，在接受頸椎前位手術後復原速度相當迅速。麻醉藥劑的作用代謝數小時後，病人就可以嘗試戴上頸圈起床活動。並提醒手術後的頸椎保健至關重要，患者應按照醫囑佩戴頸圈，同時在日常生活中隨時注意姿勢，以確保頸椎保持較小的壓力狀態。

林口長庚醫院脊椎神經外科主任盧郁仁則表示，頸椎顯微鏡手術是很成熟的手術，可解決多數的頸椎問題。至於有些病情較為特殊的病人則需經過評估後，接受更微創、恢復更快的頸椎內視鏡手術，讓自己重拾健康人生。

洗碗別用「科技海綿」傷腎又罹癌！專家示警：「2用法」溶出毒

2024年2月13日 中天新聞網記者黃韻涵／綜合報導

不少民眾新年打掃會使用「神奇科技海綿」，因此成為婆媽廚房的新寵兒，不過也有人會用來洗碗、盤，對此有藥師指出，其溶出的三聚氰胺、甲醛，長期錯誤使用恐釀腎臟、膀胱危害，甚至可能罹患鼻咽癌、白血病。不時可見有人將科技海綿用來刷洗鍋子，或深入玻璃杯中搵一搵，瞬間變得亮白又乾淨。藥師周本正拍攝影片強調「其實科技海綿不能拿來洗碗」，並直言自己沒在開玩笑，因科技海綿由三聚氰胺及甲醛樹脂發泡而成，也就是俗稱的美耐皿（Melamine），長時間使用可能對腎臟及膀胱造成危害，還有罹患鼻咽癌和白血病的風險。周本正說，因發泡後的纖維又小又硬，可以深入容器表面的縫隙，因此不需要清潔劑也能輕鬆去汙，「乍聽之下拿來洗碗不是很好嗎？」他說明，科技海綿會溶出三聚氰胺和甲醛，會發現它越洗越小，尤其是接觸到熱、酸、油的時候，會加快釋出三聚氰胺。因此，科技海綿並不適合用以清洗蔬果和鍋碗瓢盆。周本正表示，若還是想用科技海綿清潔，千萬別用高於40°C的熱水，也不要再在鍋子未降溫前使用。他也附上「科技海綿商品說明」，內容明確寫到：「不可用於清洗皮膚及蔬果；擦拭碗盤後務必要用清水沖洗，且注意水溫不可高於40°C；不可搭配漂白劑或熱水使用；不可使用於油漆、烤漆或亮面表面」等等。

高鈣蔬菜「青江菜」可降罹癌率 減少膽固醇吸收

2024年2月5日 中天新聞網健康中心／綜合報導

餐桌上常見的青江菜，除了美味、好料理之外，還富含高纖、高鈣以及植化素，是抗氧化的營養素。根據《TVBS》報導，台灣癌症基金會營養師許嘉芸指出，青江菜播種到收成只需30、40天，全年能在菜市場買到，而青江菜也極具營養價值。每100克青江菜含有793微克β-胡蘿蔔素，會經由肝臟代謝轉換成維他命A。維生素A可幫助眼睛分泌黏液避免乾眼症，也有助皮膚及黏膜修復。此維生素為脂溶性，建議青江菜用油炒過更好。另外，每100克的青江菜有1.4公克的纖維，膳食纖維是腸胃的清道夫，能增加糞便體積避免便秘、熱量低，也可協助控制體重、能延緩飯後血糖上升速，預防憩室炎、減低血管硬化，減少膽固醇吸收，並能降低罹癌率。而青江菜屬含鈣量較高的蔬菜，素食者可多食用綠色蔬果增加鈣攝取，且草酸含量較低，可避免草酸與鈣結合排出體外，吸收率相對高。深綠蔬菜普遍富含葉酸，在體內扮演輔酶的角色，參與細胞內DNA的合成，缺乏葉酸會影響細胞分裂，例如造成巨細胞貧血，孕婦缺乏會造成胎兒神經管缺損。此外，青江菜含豐富的植化素吲哚（Indoles）能增強氧化作用，同時加強麩胺基硫—硫轉移酵素（glutathione-s-transferase）作用，能增加抗癌物質停留在細胞內作用。關於選購、清洗方式，要選整株緊實、莖部寬大，葉子要色澤，並建議用流水清洗，切除蒂頭及近根部的莖，一瓣一瓣撥開清洗後即可烹煮。



健康2.0 2024年2月15日

面對入冬最強寒流襲來，氣象局發出低溫警報，全台各地都感受到這股寒流的威力，北台灣極度濕冷，太平山、陽明山、烏來山區都下起了雪，在天冷之際，醫師特別提醒，有3種人要注意保暖，若家裡有開暖氣，也別忘了補充水分，以免引發脫水，恐增加心臟的負擔。

全台低溫拉警報！3大危險族群要注意 亞東醫院心臟血管內科張藝耀主任提醒，隨著氣溫下降，特別是患有三高、心血管疾病患者及長者們，務必格外注意保暖，並確保按時服藥、定期追蹤檢查，一旦出現胸悶（痛）、呼吸困難、噁心或頭暈等症狀，應立即就醫治療。

清晨、半夜防寒小撇步，學起來能保命 張藝耀醫師說明，清晨通常是氣溫最低的時刻，要從溫暖的被窩中爬出來，確實是相當困難的一件事，所以起床時一定要特別注意溫差的影響。建議在前一晚睡覺前，可在床邊準備好保暖外套，半夜起床上廁所或早晨起床時，可以添加衣物保暖。

張藝耀醫師建議，賴床的時候，同時進行一些輕柔的伸展和活動，以提高身體的溫度。家中若有習慣開暖氣，也應該適時補充水分，避免室內空氣過於乾燥，進而引發脫水等可能增加心臟負擔的情況。

選對食物有助於吃出健康心臟 許多人習慣透過食補暖身，張藝耀醫師給出護心飲食的建議，高熱量、高油脂的食物，可能會對心臟疾病的患者造成負擔，例如薑母鴨、羊肉爐。透過培養良好的日常飲食習慣，能保護心臟健康：

1. 攝取健康油脂，如：堅果或魚油等。
2. 多吃蔬菜水果。
3. 控制鹽分和糖分的攝取。
4. 挑選健康蛋白質，如：低脂乳品或瘦肉。
5. 多攝取全穀雜糧食品。
6. 戒菸限酒。

另外，有心臟相關疾病的民眾，在進行飲食調整之前，要諮詢醫生的建議，以確保調整飲食的安全性。

冬天也別忘了要運動，能降低心臟疾病風險 張藝耀醫師表示，規律的運動對於維護心臟健康至關重要，透過適度的有氧運動，能夠提升心臟功能，並降低心臟疾病的風險。

張藝耀醫師強調，上述注意事項不僅適用於寒冷天氣，更應該成為大家良好的飲食和生活習慣之一，為心臟健康打造一個堅實的防線，提升身體的整體抵抗力，迎接各種挑戰



2024-02-29 / 作者 胡順惠 台大醫院兒科研究團隊

紅斑性狼瘡對風濕過敏科醫師而言是最難控制的疾病，尤其幼年型發病，3分之2會成為狼瘡性腎炎，甚至會進一步惡化到洗腎，臺大醫院及臺大醫學院研究團隊今（2/29）日公布7年研究成果，在療程中使用生物製劑作為幼童患者的輔助治療之一，可大大降低狼瘡嚴重度和死亡機率。

臺大醫院今日舉辦幼年型紅斑性狼瘡治療新發現記者會，臺大兒童醫院小兒風濕過敏免疫科醫師林庭瑋表示，紅斑性狼瘡是一種自體免疫疾病，是B淋巴球過度活化產生許多自體抗體而攻擊許多器官，長期慢性發炎導致多重器官系統破壞，而且年輕的病人症狀較為嚴重。

林庭瑋進一步指出，台大兒童醫院最新的研究發現生物製劑單抗抗體可以有效維持疾病活性、預防復發，減少類固醇劑量，過去著重在狼瘡急性復發期、狼瘡性腎炎，而且需要每週、雙週施打，效果不太理想，和急性復發期治療不同，維持性治療用於病情稍有活性但相對穩定時，間格半年施打一劑，就可以有效維持疾病活性、預防復發，且減少類固醇劑量。

林庭瑋總結表示，在幼年型紅斑性狼瘡稍有活性時，輔助使用抑制B細胞的生物製劑，半年施打一次，有助維持疾病活性，減少劇烈惡化，降低發展成慢性腎衰竭的機會；生物製劑可以降低其他藥物的使用量，尤其是副作用較大的類固醇；使用這類抑制B細胞的生物製劑時，需要例行追蹤血液B細胞數目和免疫球蛋白濃度，以及B型C型肝炎復發的可能。

林庭瑋補充，幼年型紅斑性狼瘡發病診斷是在18歲以前，長期預後比較不好，小朋友3分之2可能會出現狼瘡性腎炎，要使用積極治療，使用強力免疫抑制藥物，有些甚至要洗腎，長大過程中治療傷害性比較大。台大醫院小兒部教授江伯倫說，這類病患有幾個是小學開始，大概3至4年級開始接受治療，目前已經高中，類固醇使用量減少非常多，紅斑性狼瘡對風濕過敏科來說是最難控制疾病，5年存活率85%，仍有部分出現腎衰竭、腦部出血死亡，長期復發要住加護病房很難救回來，打脈衝類固醇沒效就要打化療藥物。

江伯倫解釋，腎臟腎絲球破壞後就不會再長回來，破壞50%就要洗腎，病患生活品質會變得非常差，以前沒這類治療，髖關節就會壞死，因為類固醇有很強的副作用，透過生物製劑的類固醇使用少，可以回到學校正常生活，比較不會復發，或許未來可以改變這類疾病的治療方式。

江伯倫說，若有機會想跟健保署爭取是否給付，目前半年打一次藥費約3.9萬元，每個月打也是需要2萬元藥費，希望健保評估後維持性治療可以支持，可以省下復發住院等相關醫療費用，每次復發住加護都是好幾十萬，對健保醫療支出有所幫助。

臺大醫院兒童醫院院長李旺祚則說，生物製劑有運用範圍，未來納入健保很多兒童都能受益，住院天數次數都能下降，少子化後希望小朋友生活更快樂更健康，納入健保會將是一個好的開始。



2024年2月29日 健康醫療網／記者張慈恩報導

過年後期間天氣忽冷忽熱，早晚溫差大，賴睿昕中醫師建議，出門在外應該使用洋蔥式穿法，才不會因為溫差大而誘發支氣管敏感。氣管敏感的人愈來愈多，不小心就容易引發支氣管炎。尤其對於敏感族群，更是天氣一變化就飽受鼻塞、打噴嚏、咳嗽、卡痰等各種不適症狀干擾，嚴重影響日常生活。氣管敏感是常見的都市病，在新冠肺炎疫情發生之後更為多見，臨床上病人會出現喉嚨癢、咳嗽、咽喉卡痰，甚至晚上咳醒，嚴重影響睡眠，甚至併發過敏鼻炎，出現鼻水倒流，止也止不住。

氣管敏感常見的原因包括：

1. 由感冒併發咳嗽，繼而發展至久咳不癒
2. 換季期間，氣溫變化大，白天和夜晚溫度甚至相差十度以上
3. 常喝冰冷飲品導致支氣管過度刺激
4. 接觸異味如二手煙等也會容易誘發氣管敏感咳嗽
5. 本身有哮喘病史或家族氣管敏感病史的患者

舒緩氣管敏感的咳嗽 應補脾益氣同時補腎納氣

賴睿昕中醫師認為，氣管敏感的根本原因為肺、脾、腎三臟之氣不足，人體容易因外界氣候或環境變化而出現功能失常，導致肺氣上逆，出現咳嗽咳不停。治療方面，中醫強調標本兼顧，在宣肺、降肺、潤肺，止咳平喘化痰的同時，也要補益肺脾腎之氣，以除病根。脾虛容易生痰濕，引起咳嗽夾痰；腎主納氣，即是吸入的氣，必須經過腎臟攝入，呼吸才能順利通暢，若腎納氣不良，則容易引發氣喘。所以，中醫認為舒緩支氣管敏感造成的咳嗽，應同時使用補脾益氣和補腎納氣的中藥，並同時兼顧宣肺及降肺氣。日常生活注意避免吸入冷空氣，避免接觸致敏原如動物、毛娃娃、地氈、裝修用的甲醛、塵蟎等。在家也應該常洗棉被床單避免塵蟎滋生。

改善氣管敏感 推薦二茶飲

百合玉竹潤肺茶

材料：百合5g、玉竹3g、沙參3g、杏仁3g、陳皮2g

作法：將上述藥材洗淨，加入500cc開水，煮沸後放涼即可飲用。

功效：百合、玉竹、沙參滋陰潤肺止咳，杏仁止咳平喘、陳皮理氣化痰，諸藥合用潤肺止咳化痰，改善氣管過敏症狀。

黃耆補氣茶

材料：黃耆5g、黨參4g、白朮2g、杏仁3g

作法：將上述藥材洗淨，加入500cc開水，煮沸後放涼即可飲用。

功效：黃耆、黨參、白朮補氣健脾，杏仁止咳平喘，諸藥合用可補氣化痰止咳，改善氣管過敏症狀。

三穴位按摩 舒緩症狀

天突穴

位置：頸前正中線，胸骨上窩中央

功效：此穴可通利肺氣，止咳平喘。

合谷穴

位置：拇、食兩指會合處

功效：疏散風邪，開關通竅，清泄肺氣，可止咳平喘。

尺澤穴

位置：肘橫紋中，肱二頭肌腱橈側凹陷處

功效：清宣肺氣，瀉火降逆，支氣管敏感時可按壓尺澤穴舒緩症狀

最苦、最難吃年菜！營養師授「長年菜」1煮法不苦 5大功效可防癌

2024年2月6日 中天新聞網 記者黃韻涵／綜合報導

除夕圍爐都會出現長年菜料理，最常出現的就是在排骨湯，一口吃進去，不能咬斷，才能意喻長命百歲、平平安安。營養師表示，長年菜吃起來雖然苦，但是植物的天然成分，營養價值極高，還能幫助防癌、保護神經等。營養師陳宗裕分享「**長年菜的秘密**」，長年菜又名為芥菜，本身菜很大顆，帶點苦味，來自於硫代葡萄糖苷這個物質，是許多辛辣、苦味植物的天然成分，根據文獻顯示，具有抗癌、保護神經的功效。陳宗裕指出，芥菜都會煮成長年菜湯，搭配一點排骨，就是芥菜排骨湯，也可以搭配肉類或海鮮清炒，不過菜本身帶些苦味，有些人不喜歡，只要將芥菜汆燙，泡過冷水，苦味就會降低，不過相對的營養物質也會流失。

陳宗裕強調，芥菜苦味來自於很棒的硫代葡萄糖苷物質，建議民眾不要排斥苦味，過年過節吃大餐吃得膩，可來點芥菜調劑腸胃，清爽無負擔。

【芥菜5大功效】

1. 低熱量：芥菜一份100克僅有19大卡熱量，對於逢年過節而言是個很棒的食材。
2. 高纖維：芥菜一份100克富有1.6克纖維質，可以顧好腸胃道健康。
3. 低鉀：芥菜一份100克僅有180毫克鉀，對於腎臟患者而言，單純不喝湯只吃芥菜本體，可以攝取到芥菜營養，又不用擔心過量攝取鉀。
4. 維生素C：芥菜一份100克有34毫克維生素C，維生素C擁有抗氧化的效果，能夠幫助降低氧化壓力。
5. 鈣：芥菜一份100克有98毫克鈣，是良好的鈣質蔬菜來源之一。