

近期相關之醫療資訊169



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04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。

蘇丹紅是什麼？蘇丹紅添加食品吃了怎麼辦？蘇丹紅食安風暴一次看



2024年3月4日 Yahoo奇摩顧健康

蘇丹紅風波持續延燒，除了辣椒粉之外，多樣食品接連爆出含有蘇丹紅，掀起食安風暴，引起外界一片譁然。究竟蘇丹紅是什麼？蘇丹紅毒性如何？蘇丹紅事件源頭是誰？蘇丹紅添加食品吃了怎麼辦？

蘇丹紅是什麼？

環境部化學物質管理署解釋，蘇丹紅其實是蘇丹紅一號、蘇丹紅二號、蘇丹紅三號、蘇丹紅四號、蘇丹紅7B，以及蘇丹紅G等分子的統稱，由於易溶於油脂、便宜好取得，加上穩定不易褪色等特性，一般作為工業用染料使用，例如將鞋油、地板蠟或汽油增色，使得顏色看起來更加飽滿。

過往有不肖業者為了讓食品的顏色看起來更加鮮豔飽滿，把只能使用於工業中的蘇丹紅當成食品添加物，進而引發食安危機。

蘇丹紅毒性如何？

蘇丹紅於2018年6月28日被環保署公告列為毒性化學物質，亦被國際癌症研究機構歸類為三類致癌物。長庚醫院腎臟科系教授級主治醫師顏宗海說明，目前多數國家均禁止蘇丹紅當作食品添加物，尤其蘇丹紅在人體內會被分解為胺類化合物，即屬第二級可能致癌物，意謂人體尚無致癌證據，但在動物實驗中有致癌風險，中原大學生物科技學系副教授招名威亦提醒，食用過多蘇丹紅，可能會導致肝腎功能受損，或是引起皮膚過敏反應等問題，建議民眾挑選食品時，盡量避免過於鮮艷，且價格低於行情的食物。

蘇丹紅事件的源頭是誰？

近期辣椒粉被驗出蘇丹紅的風波持續延燒，回顧這場蘇丹紅風波，可以追溯到今（2024）年初濟生公司斗六廠遭民眾檢舉，其製售的家用四合一調味料組合中，細粉紅辣椒含有蘇丹紅，隨後食藥署、衛生局持續追查，發現上游保欣企業有限公司自中國大陸河南省三禾藥業有限公司進口的紅辣椒原料檢出蘇丹色素三號，且原料已經流向多家下游業者，並製成各種調味料、湯粉，導致零嘴蝦味先、豬肉乾等全受害。

蘇丹紅添加食品吃了怎麼辦？

衛福部樂生療養院營養室主任蘇嘉華分享，蘇丹紅屬於脂溶性毒物，排出需要經過肝臟的代謝，並經由腸道排出，若不慎服用蘇丹紅添加食品，可以多攝取與肝臟代謝有關的酵素活性及抗氧化劑，以及幫助腸道排淨的纖維，舉例來說，青花菜、水果、堅果都是不錯的選擇

起司可降19%失智風險 腎病/高血壓不宜

2024年3月1日 記者葉進耀 / 台南報導

起司又名「芝士、乳酪、乾酪」，是市面常見的食品，主要以奶類為製作原料。台南市郭綜合醫院婦產部主任李耀泰說，起司乃維他命K2主要來源，而K2可促使血管鈣化恢復正常，有助改善心血管健康，同時能強化骨骼和神經功能。適量食用起司，對健康好處多，但腎臟病和高血壓患者均不宜食用。李耀泰表示，全世界有多達1500種不同的起司，依硬度可分為硬起司、半硬起司和軟起司；又因產地不同而命名，如瑞士起司、希臘菲達起司；或以顏色命名，如藍起司等。由於起司含多量飽和脂肪，且鹽分和鈉含量高，不利心臟病患者的健康，但起司含高品質蛋白（主要為酪蛋白）、脂肪（短鏈脂肪酸）、無機鹽（鈣、磷、鎂）、維他命（A、K2、B2、B12）、葉酸、益生菌和生活活化分子（乳鐵蛋白、生物活化胜肽，因此益處和壞處需綜合分析比較。

他說，2023年一篇綜合研究報告，結論是多吃起司能減少5%死亡率、7%心血管疾病、7%中風、11%乳癌，7%第2型糖尿病、10%各種類骨折和19%失智等風險；此外，亦可降低63%兒童蛀牙、45%第1型糖尿病、21%嬰兒大腸炎。好處多多。

食用起司每天以30-40公克（約1-2片）為宜。起司能提供豐富的蛋白質、鎂和鈣質，對兒童骨骼和肌肉的發育，助益甚多。李耀泰說，他認為適量食用起司，對健康是好處較多，但是腎臟病患者因無法正常代謝磷，和高血壓患者會因高鈉帶來負擔，所以不宜吃起司。

不只腦中風！「高血壓」也會導致腎臟萎縮

2024年3月11日 民視新聞網 生活中心 / 林靜芬報導

最近氣溫又驟降，心血管疾病患者要注意！重症科醫師黃軒指出，每十位高血壓的人，只有2位有真正的在控制血壓，一旦沒控制好，高血壓患者遇到冷風吹，就容易腦中風，甚至容易導致腎臟萎縮、硬化。特別有研究顯示，當收縮壓每增加10mmHg，腦中風風險會增加53%；心肌梗塞死亡風險增加31%。但許多高血壓患者往往都沒有好好控制血壓，有症狀才吃藥，沒症狀就不吃藥。黃軒提醒，每十位高血壓的人，只有2位有真正的在控制血壓。其他8位呢？都是「自己當醫生、自己憑感覺」！有症狀，才吃藥！沒症狀，就不吃藥，另外也有人找偏方草藥控制，一般民眾，以為高血壓沒有明顯症狀，就不可能對我們身體器官造成影響。現實生活中，沒有控制好的血壓，早已對器官早造成傷害！

50歲就會得五十肩嗎？3居家動作逆轉肩膀痛 糖尿病、心血管疾病易引發五十肩

2024年3月3日 健康2.0

隨著社會進步和科技發展，人們的生活節奏越來越快，長時間的工作和生活壓力使身體疲憊不堪，尤其是肩頸部疼痛的問題日漸嚴重，其中，「五十肩」也是令人困擾的疾病，好發於壯世代族群，因為通常發生在50歲，所以才會說是五十肩。但是骨科醫師指出，五十肩不只是50歲的人才會得的疾病，年輕人或更年長的長者可能也會有五十肩！

五十肩的症狀特徵 亞東醫院骨科部骨鬆與骨腫瘤科主任吳凱文說明，五十肩通常都是用來形容肩關節周圍組織發炎導致肩膀疼痛，在醫學上稱之為「黏連性肩關節囊炎」或稱之為「冰凍肩」。最常聽到五十肩的患者敘述自己的症狀說：「我肩膀痛，手舉不起來。」五十肩的特徵除了肩膀痛之外，最明顯的特徵就是肩膀僵硬。在放鬆的狀態之下，不論是別人幫忙或自己都無法抬起手臂。

五十肩分為3階段病程，需要開刀治療嗎？ 吳凱文醫師表示，五十肩其實是一個靠復健就會恢復的疾病，基本上不需要開刀，只需要耐心復健6~9個月的時間就可以恢復。

病程大致上分成以下3個階段：

第一階段：發炎疼痛期 當在這個階段時，肩關節滑液囊處在發炎狀態，移動肩膀時會感覺到疼痛。

第二階段：凍結僵硬期 這個階段關節囊開始攣縮，疼痛慢慢消失，肩膀呈現僵硬狀態，肩膀的活動度明顯且嚴重受限。

第三階段：解凍恢復期 這個階段解凍的肩關節會慢慢好轉。

五十肩的治療方式有哪些？

吳凱文醫師說明，既然五十肩是屬於復健就可以好的疾病，就不會有太多複雜的治療方式。醫生會注射鹽水、玻尿酸或葡萄糖，把沾黏部位推開以減緩疼痛。除此之外，還是會建議患者找專業的物理治療師配合做熱療、電療、復健運動或徒手治療。

五十肩危險因子 吳凱文醫師提醒，以下族群容易有五十肩的問題：

1. 肩膀反覆受傷
2. 糖尿病
3. 心血管疾病
4. 甲狀腺機能亢進或低下
5. 肩膀功能退化

3個居家動作舒緩五十肩

手指爬牆 面對牆壁站立，離牆約一個手臂的距離，手指沿著牆壁慢慢往上爬，爬到最高

停個幾秒後慢慢下來。

毛巾抬手 雙手垂放在身體兩側，並抓著毛巾的兩端，用好的手拉起受傷的手，抬到不能抬高為止，再慢慢放下。

鐘擺運動 身體往前傾，手往下垂，左右像鐘擺一樣擺盪。

吳凱文醫師表示，五十肩是可以透過平日對身體的覺察、照顧和正確使用，就可以避免的疾病。所以平時避免給肩膀過多的壓力，當需要休息時就休息，並維持正確的肩關節活動，適當地強化肩關節周邊的肌肉以保護關節，這樣即使邁入50歲，也不需要擔心五十肩纏身。

低蛋白飲食顧腎卻會肌少症？醫師回應了

中時 陳育賢

新竹地區1位慢性腎臟病患者，為了控制病情聽從醫師採低蛋白飲食，但之後家屬聽信友人指低蛋白飲食恐造成肌肉流失會變成肌少症，而吃回高蛋白飲食，結果導致腎臟病情惡化；醫師表示，慢性腎臟病患適當低蛋白飲食，不僅不會肌肉減少，反而有助於減輕腎臟的負擔，還可以延緩腎臟疾病的進展。新竹台大分院腎臟科醫師楊忠煒指出，劉姓患者屬慢性腎臟病第3期病人，腎絲球過濾率只有30左右，且有嚴重的蛋白尿，若不再控制，低於30就邁入第4期，若再退步到低於15就要準備洗腎。

病人聽到後十分緊張，依照醫師的衛教，控制高低血壓在130、80以下，配合營養師的低蛋白飲食衛教，並定期回院追蹤，在每3個月的回診中，劉姓長者蛋白尿的量有顯著的降低，且腎功能一直維持在第3期。但於某次回診中，醫師發現病人的蛋白尿有明顯的增加，腎功能也開始退步，細問之下才發現是長者兒子擔心病人變瘦，肌肉流失會變成肌少症，就買了一些營養補充品給病人吃，而這些補給品內含蛋白質含量都偏多，所以病人從原本的低蛋白飲食變成了高蛋白飲食。楊忠煒表示，「肌少症」並不是醫學上正式的診斷名詞，它不能算是疾病，而是指肌肉質量減少的症狀，全世界也沒有一致的診斷標準，可能引起的原因包括缺乏運動、神經系統疾病、過度休息及營養不良等。在最新的研究發現，對於慢性腎臟病病人來說，採用低蛋白飲食並不會導致肌少症，反而是有強力科學證據支持的健康選擇。慢性腎臟病病人在適當的監控下實施低蛋白飲食，不僅不會引起肌肉減少，反而有助於減輕腎臟的負擔，還可以延緩腎臟疾病的進展。

楊忠煒提醒，對於慢性腎臟病病人，低蛋白飲食可以延緩腎功能惡化，而且沒有證據顯示會造成肌少症，所以病患不用害怕病人採低蛋白飲食會得到肌少症，進而影響病人健康狀況。

不只水喝太少！營養師點名「4種人」最易得腎結石

2024.03.11

腎結石屬尿路結石的一種，是指腎臟代謝物在尿液裡形成的堅硬結晶積物，會在腎臟累積，時間越長越大！

腎結石種類多 草酸鈣結石最常見

營養師高敏敏說明，最常見的是以草酸鈣結石為大宗，約佔75%，呈現白色、灰色、黑色等密集的結石；另外，還有磷酸性結石，約佔10-20%，而磷酸性結石的形狀比較不規則，大多是因為細菌感染；再來還有尿酸結石，占比約5%，是橘黃色透明的結晶，通常是體內尿酸太高而形成，其他還有像是胱氨酸結石等，也要依「結石的種類」作為出發點來做改善，並透過專業醫療檢測，來判別是屬於哪種結石，再來做治療的部分，才能對症下藥！

腎結石高風險群有哪些人？

- 1、**肥胖族群** 體重、BMI、腰圍增加等肥胖者與腎結石息息相關。
- 2、**攝取過少水分** 如果沒有特殊疾病，建議每天至少喝2000-3000c. c. 的水；當天氣較炎熱時更是要提高喝水量。
- 3、**家族或個人病史或其他疾病** 若家族有人罹患腎結石，其他家族成員機率比一般人高，或有其他身體其他疾病的人，亦可能引發腎結石。
- 4、**長期攝取特定飲食** 只攝取特定的飲食，或是常常吃高鈉高糖、高草酸鹽、高蛋白、動物性蛋白質等食物，這些都容易提高腎結石機率。

遠離腎結石 這些要避免

1、高草酸飲品：濃茶、咖啡、可樂

若飲水量不夠，容易形成結石。建議在餐與餐之間補鈣，減少草酸吸收之外也能補充足夠鈣質。

2、高鈉重鹹飲食：高湯、沾醬

當身體攝取過多的鈉，就會從尿液排泄，此時可能增加尿鈣濃度、增加結石沉澱結晶。

3、高劑量維他命C

過多Vitamin C代謝後會形成草酸，增加高草酸尿症風險。建議成人每日攝取量為100mg即可，過多反而會造成身體負擔。

4、加工食品：香腸、培根、泡麵

加工食品通常會加大量的鹽巴，因此鈉含量也偏高，攝取過多會增加尿液中的鈣含量，進而導致結石機率增加。



2024年3月27日新聞中心蔡經謙

不太鹹卻逃不過洗腎！ 5大傷腎魔王很多你都有在吃



珍珠奶茶

高熱量 高糖 高油
釀三高、痛風、脂肪肝
是傷腎的最大元兇



日式拉麵

每碗拉麵鈉含量恐高達
2000~4000mg
造成腎臟負擔、高血壓



炸雞排

油炸、調味醬高鹽高糖
回鍋油致癌物、重金屬
發胖、傷肝腎、傷血管



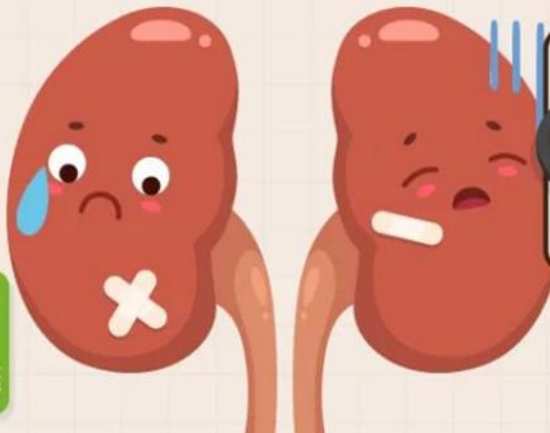
三寶飯

脆皮肉類含糖增熱量
加上美味醬汁高鹽高糖
極傷腎的高熱量食物



鐵板麵

醬汁高油高鹽高糖、
油麵鈉含量驚人
最傷腎早餐冠軍！
高溫烹煮與陳年焦炭接觸
易產生多種致癌物質



你知道嗎？人類一出生大約有200萬顆腎絲球，死掉一顆就少一顆，這些「腎臟的存款」要是不省著點用，將來老了很可能落入洗腎的威脅！

台灣人每9個就有一個慢性腎衰竭，其中與飲食息息相關！腎臟科名醫洪永祥提醒，這些你常吃的隱藏版傷腎食物，就像披著羊皮的大野狼，正在不知不覺中緩慢地破壞你的腎臟，讓你腎功能退化的比同年齡的人更快！

傷腎魔王1：珍珠奶茶

在台灣人手一杯手搖飲料再常見不過了！有些人一星期喝個2、3杯珍奶可能都不覺得多！一杯邪惡的珍珠奶茶熱量就有700大卡，就以高熱量、高糖分和高油脂獲得傷腎食物冠軍！

好吃的珍珠、油脂類的奶精、再加上危害極大的高果糖，只喝半杯就相當於精緻糖攝取過量，這些萬惡成分下肚會促進肝臟內生性脂質合成、增加三酸甘油酯堆積及胰島素阻抗，並提高糖尿病、高血壓、脂肪肝、痛風等慢性疾病的風險，這些慢性病症都是傷腎的最大元兇！

傷腎魔王2：日式拉麵

日式拉麵濃郁湯頭讓人難以抗拒，但是一碗拉麵的鈉含量動輒2000mg以上！常吃拉麵恐導致高血鈉，不僅可能高血壓、水腫、大增腎臟負擔、還會升高痛風發作風險，是傷腎的大魔王。

傷腎魔王3：鐵板麵

早餐愛吃鐵板麵嗎？每100g的油麵熱量高達361大卡，鈉含量更有驚人的712mg，再加上鐵拌麵醬汁... 又是一份高油、高鹽、高糖的超傷腎早餐。洪永祥醫師還補充一個你可能沒注意到的地雷，那就是經過高溫烹煮的鐵板麵容易與陳年焦炭接觸，產生異環胺、丙烯醯胺和多環芳香烴等多種致癌物質啊！

傷腎魔王4：三寶飯

烤鴨、烤雞等脆皮其實都有添加糖製成，熱量當然大大增加，淋上的美味醬汁同樣是高鹽高糖，所以一份三寶飯其實是很傷腎的食物，熱量還可能高達900大卡，加上配菜後破1200大卡也不無可能！

傷腎魔王5：炸雞排

炸雞排可怕的不僅熱量，通常調味醬料都由高鹽、高糖組成，還有沒按時更換的「回鍋油」充滿致癌物、重金屬！愛吃雞排可不是讓你發胖而已，更一次齊聚傷肝腎、傷心血管、甚至提升致癌率等威脅！

Tips：為了腎臟健康，重點在於這些食物盡量不要每天吃！如果真的偶爾嘴饞吃下肚，也務必要多喝水、運動、增加代謝喔！