

近期相關之醫療資訊178



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114年1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。

吃薑母鴨祛寒狂喝湯 男當晚急性肺水腫險死



中時新聞網 [吳慧芬](#)

連日低溫，讓人好想喝熱湯。腎臟內科醫師林軒任分享有位 82 歲男子，有洗腎病史，日前與家人大啖薑母鴨祛寒，期間喝了半鍋湯，當晚卻出現呼吸困難、狂喘，送醫發現是急性肺水腫，經洗腎後撿回一命，他提醒洗腎患者，冬天喝熱湯一定要節制，否則容易因無法排出體內多餘水分，而產生致命性風險。

亞洲大學附屬醫院腹膜透析室主任、腎臟內科醫師林軒任在臉書「[引人入腎·林軒任醫師](#)」PO 文指出，上述男子因長期洗腎，對太油、太鹹或太甜的食物，以往都很克制，但最近因氣溫下降，家人帶男子去吃薑母鴨 期間男子不斷喝熱湯祛寒，當晚就發生呼吸困難送急診，檢查發現是急性肺水腫，經洗腎後才撿回一命。

林軒任提醒，洗腎患者在冬天喝熱湯一定要節制，否則容易因無法排出體內多餘水分，而產生致命性風險。

林軒任解釋，對洗腎患者來說，腎臟功能受損會導致排尿量減少，攝取越多水分，體內水分越容易累積滯留，肺部就是容易聚積水分的器官。當肺部水分積累過多時，就會引起肺水腫，進而阻礙氧氣、二氧化碳等氣體循環，對呼吸功能產生嚴重影響，出現胸悶、呼吸困難、呼吸喘等症狀，嚴重時，甚至必須端坐呼吸，才能緩解不適，若未及時處理，可能導致缺氧性昏迷，有致命風險。林軒任指出，肺水腫雖然危險，但只要找到源頭，通常都能獲得控制。以腎臟病友為例，因腎臟功能損壞導致肺水腫，只需利用緊急透析快速將患者體內多餘的水分排出，就能減輕肺部液體負擔，幫助患者恢復正常呼吸功能。

避免類似情況再發生，林軒任指出，他特別在男子出院前叮囑，需嚴格控制每日飲水量，建議使用磅秤或有刻度的杯子、水壺，以精確量化水分攝取。除了喝水、喝湯之外，也要控制含水食物的攝入，例如水果、麵條、布丁、果凍、冰淇淋等。此外，過鹹、過辣或過甜的食物會提高身體滲透壓，引發口渴感，導致過量飲水，如同高滲透壓的飲料或湯，就會容易越喝越渴。

林軒任指出，寒冷的冬天喝熱湯相當舒服，但對於腎臟病友來說，過量飲水可能導致嚴重健康風險，患者應嚴格控制每日飲水量，並養成良好的生活習慣，才能健康度過寒冬



2024年12月9日馮逸華

半夜、換季皮膚癢，但長時間搔癢正常嗎？張女士是一位60歲的家庭主婦，過去三個月持續感到身體多處皮膚搔癢，特別是在夜晚症狀加重。儘管多次使用抗過敏藥物和潤膚乳，癢感卻沒有明顯改善。晚上常被癢醒，多次抓破皮膚，甚至導致皮膚感染。皮膚科醫師指出，只要搔癢症狀持續超過6個月，就可稱為「慢性搔癢」。

慢性搔癢平均每5人就1人有

北市聯醫仁愛院區皮膚科主任柯玫如表示，「慢性搔癢」是指持續6週以上的搔癢症狀，並可能影響生活品質、睡眠和心理健康。根據研究，慢性搔癢的終身盛行率約為22%，也就是每5人中就可能有1人，在其生命中的某個階段遭受這種困擾，並且年齡越大盛行率越高。

柯玫如說明，慢性搔癢的病因多樣且複雜。根據其病因，目前已知可分為以下幾大類型：

皮膚性：如濕疹、異位性皮膚炎、乾癬或蕁麻疹等皮膚病引起的癢感。

神經性：與神經受損或神經系統疾病有關。

系統性疾病：見於肝臟疾病、腎臟疾病或甲狀腺疾病等患者，這類癢感通常無明顯皮膚異常。

心因性：可能與焦慮或抑鬱等心理因素相關。

特發性：找不到明確病因的慢性癢感。

慢性搔癢6種治療方法

柯玫如進一步指出，慢性搔癢的原因從皮膚性搔癢到系統性疾病搔癢不一而足，建議尋找專業皮膚科醫師，透過臨床經驗與專業知識，準確區分不同類型的搔癢，方能對症下藥。慢性搔癢的治療根據病因不同，針對病因的個人化治療是關鍵。

常見以下幾種方式治療：

局部治療：潤膚乳液或乳霜，有效減少皮膚乾燥引起的癢感。

局部類固醇或免疫抑制劑：針對發炎性皮膚病效果顯著。

全身治療：抗組織胺藥物，常用於蕁麻疹或過敏性搔癢，但對某些搔癢疾病效果有限。

神經調控藥物：對神經性癢感有明顯效果。

新型生物製劑或小分子藥物：如IL-31拮抗劑、IL-4/IL-13拮抗劑或JAK抑制劑，為難治性搔癢提供新的治療選擇。

紫外線光照治療：是慢性搔癢患者的重要治療選擇，特別是針對某些對藥物反應不佳或藥物使用

受限的患者。

日常保養上，柯玫如提醒，選擇適合的潤膚乳液或乳霜，每日塗抹，保持皮膚潤澤，避免過熱的水溫洗澡、避免使用刺激性清潔劑或穿著粗糙衣物，另外盡量避免搔抓皮膚，維持健康生活方式，均衡飲食、規律作息，並減少過度緊張或壓力。

柯玫如建議有慢性搔癢的民眾，除了治療之外也需注意上述肌膚保養事項，才能達到改善症狀的最好效果。若癢感無法緩解，應及時找皮膚科醫師就醫，接受專業評估與治療。

天冷猝死「10大NG行為大揭密」 洗澡溫差超過1數值…恐召喚死神

2024年12月24日 周刊王CTWANT | 黃任強

近來天氣寒冷，許多地區甚至不到10度，也傳出不少猝死案例。醫師便提醒，有10大行為超級危險，一不小心就可能召喚死神，家中有老人或慢性病患者更要注意，一定要避開，千萬不要去做。腎臟專科醫師洪永祥在臉書專頁指出，國外研究數據發現，在溫度24度的基準下，每下降1度，台北居民因心肌梗塞而住院的比率會上升2.6%，而地處更南緯度、對氣溫變化更敏感的高雄居民，心肌梗塞住院率會上升4%。

洪永祥說明，心肌梗塞引發的心律不整，是冬天猝死的常見原因之一，「只要氣溫下降10度，2星期內因寒流效應引發心肌梗塞的相關死亡率就會上升36度」，有10大在寒冬中常見的行為，其實相當容易猝死。

TOP.10 寒冬中戶外吸菸

菸草中含有超過7000種化學物質和化合物，其中數百種是有毒的，配合寒冷的雙重作用，增加心臟負擔和猝死可能。另外，吸入忽冷忽熱的溫差與有毒刺激氣體，更容易造成支氣管的不正常收縮，導致氣喘與慢性阻塞性肺病的急性發作，還來不急送醫就呼吸衰竭死亡，不可不慎，唯一解方還是戒菸吧。

TOP.9 冬天喝酒酒醉後入睡

酒精會擴張血管，加速體熱散失，加上酒精麻醉了感覺，降低體溫感知力，特別是在寒冷環境下，容易因低體溫猝死。另外，冬天若是喝到斷片，更是猝死的高風險，建議冬天飲酒適量即可，切莫到喝到酒醉斷片。

TOP. 8 棉被蓋滿頭入睡

許多人在寒冷的冬天，喜歡棉被蓋頭睡來抵抗臉龐的寒冷，但若是家中有小嬰兒或臥床無法表達、不能自由翻身踢被的長者，可能壓迫到呼吸道導致窒息，建議蓋被還是要留呼吸的空間，不要蓋到鼻子以上。

TOP. 7 寒夜露宿或睡在戶外

入睡後人體沒了活動、代謝減慢，體溫會降低，容易因低體溫喪命，建議若不得不夜宿在外，務必帶足保暖設備，若寒冬發現居家附近有需要幫助的街友，務必多注意與關懷。

TOP. 6 穿著單薄在戶外長時間進行靜態活動

人體是恆溫動物，短時間處在低溫環境，會經由神經與內分泌系統，增加代謝產熱，並且收縮表皮血管減少熱量的流失，但是若長時間穿著單薄從事戶外活動，身體產熱不足，不知不覺中可能導致低體溫引發猝死的風險。

TOP. 5 晚餐高熱量飲食夜半頻尿起床溫差大

晚餐攝取過多高油鹽糖的食物，不但容易造成慢性病長者的血糖血壓飆高失控，心臟負荷加大，一到半夜更會頻繁上廁所，長者半夜離開溫暖被窩瞬間進入寒冷室溫，溫差過大，若沒做足保暖的功夫，往往就被發現猝死在廁所。因此寒冬還是要健康適量飲食，長者房間可多增加暖氣設備或是穿保暖長褲入睡，減少半夜起床入廁的溫差。

TOP. 4 熱水器放在對外窗戶緊閉的後陽台

若是把瓦斯熱水器安裝在室內或後陽台，但後陽台有裝對外密閉窗，一旦瓦斯然收不完全，就可能產生一氧化碳中毒的悲劇，建議熱水器不要裝室內，若裝後陽台務必要保持後陽台對外通風。

TOP. 3 寒流清晨戶外登山工作或是劇烈運動

冬天清晨是溫度最低的時候，血壓容易上升，加上寒冷刺激和運動負荷，增加了交感神經的興奮，心肌梗塞或心律不整風險也會提高。

TOP2. 將胸痛或呼吸困難等徵兆視而不見就早去睡覺

在冬天，很多猝死還是有徵兆，像是胸痛、胸悶呼吸困難，但許多人歸因於天氣過冷或疲勞，往往因為不舒服就早早睡覺，結果就猝死一覺不醒。

TOP1. 浴室脫光衣服洗澡前後溫差超過5度

溫差愈大，死亡率愈高，研究發現大於5度以上，就愈來愈危險，即使是健康沒有病史的人，也有4倍風險罹患急性腦中風，建議洗澡可將室內暖氣打開，或浴室可裝置保暖設備，從脫光衣服到洗澡、洗完再穿上的這段時間，務必不能有過高的溫差。

2024年12月27日 Uho企劃部

62歲張先生，在35歲時被診斷罹患糖尿病，40歲合併高血壓，腎功能也一直在緩慢惡化，近年來到慢性腎病第四期，合併周邊血管狹窄導致足部傷口出現。本應進行血管擴張手術，但擔心手術會使用顯影劑造成腎功能受損而拒絕，幸好在精心調養4個月後傷口終於恢復。今年張先生糖化血紅素又攀升到8.9%(正常值是6.5%以下)，經醫師建議使用腸泌素(又稱瘦瘦針)控制血糖後，經過半年治療，目前腎臟功能穩定，腿部傷口也未復發，糖化血紅素更下降到7.5%，讓張先生的生活品質獲得大幅改善。

基隆長庚紀念醫院心臟電生理與心律不整醫學科陳天心醫師表示，腸泌素是腸胃道分泌的賀爾蒙，也是最近幾年非常熱門的具控制血糖和減重作用的藥物，後來更被發現使用在糖尿病患身上還可以減少心血管疾病發生，例如腦中風跟心肌梗塞，另外還可以改善糖尿病引起的尿蛋白，所以腸泌素在糖尿病的治療中越來越重要。

不過因為目前在進行腸泌素的臨床研究時，合併慢性腎病的糖尿病病人通常被排除，所以不清楚使用腸泌素對腎病糖尿病病友的腎功能甚至心血管有什麼樣的影響，因此陳天心醫師利用長庚資料庫，針對有使用腸泌素糖尿病合併慢性腎病第四期跟第五期的病患族群做觀察性研究，成果刊登於2023年3月的國際期刊「心血管糖尿病學(Cardiovascular Diabetology)」。

陳天心醫師指出，在長庚資料庫總共8,922位糖尿病合併慢性腎病人中，研究發現使用腸泌素可以減少25%的腎臟功能惡化，同時還可以減少26%因為血管阻塞引起的截肢或者手術，雖然罹患心肌梗塞跟腦中風沒有明顯減少，但是有使用腸泌素的病人族群還是因為上述原因減少29%的死亡率。同時相較對照組仍然可以減少平均2公斤的體重與減少1.6%的糖化血紅素。

陳天心醫師說，藉由這項發現，腸泌素在糖尿病合併慢性腎病的病人合併使用時，可以保護肢體血管避免截肢，並且減少腎臟功能惡化跟死亡率，甚至在減重的效果也仍然存在，對病患而言是一大福音。不過使用腸泌素需要注意的是，有些患者會有腸胃道副作用，特別是噁心，嘔吐感甚至便秘，建議應在醫師跟藥師衛教下使用。

陳天心醫師表示，糖尿病在慢性病中一直是個重要議題，全球糖尿病人口在2000年統計為1.5億人，至2017年時增加至4.25億人，預估至2045年將成長至6.29億人，已成為全球盛行的疾病之一，其所帶來的高醫療成本更是對患者以及社會帶來了不小的負擔。在台灣每年新發生的糖尿病

個案數約16萬人，其中大多數為2型糖尿病患者。

由於糖尿病對病人身體七大系統會造成併發症，如視網膜病變、腎病變、神經病變、腦血管疾病、心血管疾病、周邊血管疾病及新陳代謝疾病等；而視網膜病變嚴重時會導致失明，腦血管疾病會導致中風，周邊血管疾病會導致截肢，腎病變會導致腎衰竭洗腎等，這些都是會造成病患本身失能喪失工作能力。根據統計，國內糖尿病合併腎病在2022年已經上升到36萬多人。

陳天心醫師提醒糖尿病患者，平日應控制血糖，注意飲食和運動，若出現甚麼症狀可能合併了慢性腎病，可經醫師診療後使用腸泌素改善，避免引發嚴重併發症，讓生活品質也能良好維持。

她站立就腹痛…忍3個月才就醫 醫一看「腎臟掉下去了」

2024年12月11日中天新聞網

一名身材纖細的女子，就醫自述某天起床後覺得右下腹疼痛，且站立走路時疼痛感會加劇，經檢查發現她的「腎臟往下掉5、6公分」壓迫腸子，為醫學上所稱的「游離腎」。

「游離腎」好發於身材高瘦的女性！腎臟科醫師洪永祥在《醫師好辣》節目中分享，該女子只要走路右下腹就會痛，一開始以為只是消化不良，撐了3個月後發現小便顏色開始變深，才急忙就醫，以靜脈腎盂攝影分別採站姿與躺姿檢查，發現她的腎臟已經往下掉了5、6公分，壓迫著腸子所以才引發不適，後續女子以簡單手術成功擺脫疼痛。

洪永祥解釋，腎臟黏貼於人體後腹腔，靠著結締組織固定，即使跳動時腎臟也不會移動，但是部分女生因太瘦，會導致結締組織無力，「腎臟很容易咚就掉下來」，壓迫到其他器官引發不適。泌尿科醫師呂謹亨曾指出，游離腎的患者因腎臟會在後腹腔上下左右移動拉扯，活動、勞累、久站、用餐後，會有腰腹痠痛的症狀，而平躺時，痠痛可能舒緩或消失。

腎臟下垂時，會扭曲輸尿管，使得尿液排泄受阻，造成腎水腫。當下沉的腎臟壓迫膀胱，或是尿路受阻發炎甚至感染，也可能造成頻尿或尿急。腎臟上下震盪，使腎臟血管被拉扯產生血尿。嚴重會引發腎水腫、腎臟疼痛、腎結石、慢性腎盂腎炎，甚至腎缺血、高血壓等。另外，腸胃受到牽扯，引發消化不良、腹脹、腹瀉、便秘、噁心、嘔吐等腸胃不適。

呂謹亨表示，游離腎一開始可以靠保守治療，像是束腰、增重、增加體脂肪，嘗試將腎臟固定，但年輕女性通常不願意，或體質沒辦法配合，只能用腹腔鏡微創腎臟固定手術，將腎臟縫合在內側腹壁穩固的地方，解決困擾的腰痛問題。山藥屬於澱粉類，過量攝取可能導致體重增加，因此建議適量食用，並減少其他主食的攝取量。



2024年12月12日 健康2.0

一名中年男性因為定期健康檢查意外發現腎功能下降，趕快來到台南新樓醫院腎臟科進行評估。該院腎臟科醫師王婷翊在詢問病史時，他提到為了改善失眠問題，聽說喝酸櫻桃汁可以改善失眠，便開始定期飲用。結果腎功能下降，險些腎衰竭，所幸及時治療，目前腎功能慢慢回復中。酸櫻桃汁真有助眠效果？

王婷翊表示，她特地去查找醫學研究，是否真的如男子所說，喝酸櫻桃汁能治療失眠。結果發現確實在許多研究探索中有提到酸櫻桃汁在助眠方面的效果，因其富含天然褪黑激素，而被廣泛關注。然而，這些研究的樣本量通常不大，且方法學上存在一定的侷限性，這使得結果的可靠性受到質疑。

另外，還有一篇綜合分析中指出，研究人員對眾多文獻進行了回顧，試圖獲取更清晰的結論。結果顯示，雖然酸櫻桃汁對某些失眠患者或許有短期改善作用，但其效果可能因個體差異而異。此外，對於腎功能不全的患者，高鉀的風險不容忽視，食用前應諮詢專業醫師。

酸櫻桃汁助眠效果因人而異 腎功能不佳患者應慎用

王婷翊醫師提醒，儘管有些研究顯示酸櫻桃汁對於改善睡眠的潛力，但患者在選擇此類補品時，應充分考慮自身健康狀況，並在專業人士的指導下進行使用。這位男性本身腎臟功能比較差，因此長期飲用高鉀的酸櫻桃汁對他的腎臟便造成傷害。

3非藥物方式改善失眠效果一樣好

她表示，目前失眠治療上，使用藥物的抗失眠表現最好，但是大家都不希望長期使用藥物，所以經常會想尋求非藥物的方式改善。有限的非藥物治療顯示，指壓、耳穴針灸、正念減壓和喝酸櫻桃汁，每一種的助眠效果都比沒有使用任何介入的對照組好，而且因為每一種方式都有效，她建議如果有腎病等需要限鉀的民眾，最好改用指壓、正念減壓等方式來改善比較好。

酸櫻桃汁營養豐富 腎友食用要小心

王婷翊表示，由美國農業部食品資料庫顯示，每一百克酸櫻桃汁含有諸多營養成分，包括維生素B、鈣鎂鋅等微量元素，不含咖啡因或酒精，但其鉀含量為161毫克，有**高血鉀風險的腎友需謹慎使用**。