

近期相關之醫療資訊179



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2月14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。



2025 年 1 月 3 日 馮逸華

45 歲的陳先生從事科技業，2 年前在公司健康檢查時發現右側甲狀腺有 1 顆大小約 0.5 公分的結節，當時不以為意。然而，結節逐漸增大近 3 公分且出現壓迫症狀，有腫痛感且影響晚上難以入睡，就醫接受細針抽吸檢查，醫師診斷為良性甲狀腺結節，並決定進行甲狀腺結節微創射頻消融手術。1 年後，結節縮小且無壓迫症狀，患者滿意其治療結果。

奇美醫院內分泌新陳代謝科主治醫師葉美成表示，甲狀腺結節是一種常見的臨床問題，大多數為良性，但仍有少部分為惡性。這些結節通常是在健康檢查或其他影像檢查中偶然發現的，其發生可能與年齡、性別、輻射暴露以及家族史等風險因素相關。

甲狀腺結節可能隨時間增大

根據臨床症狀或身體檢查，甲狀腺結節的盛行率約為 4%，其中女性的盛行率約為 6.4%，男性則為 1.5%，然而實際的盛行率可能高達 20~50%。大多數甲狀腺結節並不會引起任何症狀，但約 15% 的結節會隨著時間逐漸增大，進而導致外觀上的問題或壓迫症狀，對病人的生活品質產生影響。葉美成說明，甲狀腺結節多數情況下無明顯症狀，但當結節增大時，除了可能引起局部腫脹和疼痛外，若壓迫到氣管或食道，可能導致呼吸或吞嚥困難。對於已確認為良性的甲狀腺結節，若病人自覺沒有外觀影響或壓迫症狀，可以選擇觀察並定期追蹤。

微創手術縮小結節、安全性高

然而，若結節已引發上述症狀，或有明顯增大的趨勢，則應考慮進一步治療。目前治療方式包括傳統的開刀手術，以及新興技術「甲狀腺結節微創射頻消融手術」，後者因為創傷小、恢復快而逐漸受到病人青睞。

葉美成指出，甲狀腺消融術並不能讓結節完全消失，而是使其逐漸縮小。結節會「永遠存在」，但透過治療可以有效改善症狀。然而，因個人體質不同，後續仍可能有結節再次增大的情況。對於較大的結節，可能需要進行兩次或更多次的治療。值得一提的是，若消融術後仍需改採傳統開刀治療，消融術並不會導致組織沾黏，也不會增加傳統手術的難度。此外，相較於傳統手術，消融術引起甲狀腺功能低下的風險也明顯降低。為何微創消融術無法完全消除結節？葉美成進一步說明，這是為了避開甲狀腺周圍分布著許多重要的組織，包括氣管、頸動脈、頸靜脈、食道、迷走神經和喉返神經等。葉美成提醒，為了避免傷害到這些結構，治療時需保持一定的安全距離。治療的主要目標是縮小結節，而不是完全移除腫瘤，確保病人的安全始終是首要考量。此外，結

節越大顆消融的效果會打折，因此建議結節不要等到太大顆再來做消融。

葉美成表示，甲狀腺微創消融是不需住院的門診手術，採用局部麻醉，整個手術過程約需 30～50 分鐘，術後觀察 30 分鐘即可返家。結節會在術後 6～12 個月內，逐漸被身體吸收和代謝，體積逐漸縮小，改善相關症狀。目前該手術為全自費，每次治療單顆結節費用約為 53,000 元～60,000 元。

葉美成指出，甲狀腺微創消融及一般傳統手術，針對疤痕、是否插管、麻醉、恢復時間及治療費用等條件，比較如下：

	甲狀腺微創消融手術	傳統手術
疤痕	絕大多數無疤	大約5公分
傷口	0.2公分	5至8公分
是否插管	不插管	要插管
麻醉	局部麻醉	全身麻醉
腫瘤	漸漸縮小	直接取出腫瘤
治療時間	較短	較長
住院	不需住院	需住院4～6天
甲狀腺功能	不影響	甲狀腺低下機率高，需終生吃藥
手術費用	每次手術結節單顆大小 小於5公分：約53,000元 大於5公分：約59,000元	手術健保給付 若使用神經監測器或其他自費耗材 則需自費
資料來源：奇美醫院。製表：優活健康網		

甲狀腺微創消融及傳統手術比較



2025 年 1 月 9 日 華人健康網 記者黃曼瑩／台北報導

腎囊腫即是腎臟囊腫，俗稱腎水泡，大部份的腎囊腫病患沒有症狀，但有少數人可能有腰痠痛、血尿的情形。單純腎囊腫的發生率不低，亞洲人約 7.2%至 10.5%，隨著年齡增長發生率漸增，男性又比女性稍高，且約每 10 年囊腫會增大一倍左右。

62歲的吳先生，因右側腰痠腰痛持續三週而前往奇美醫療財團法人奇美醫院泌尿外科主任黃冠華門診就診。經黃主任安排電腦斷層檢查後，發現右側腎臟有一顆直徑達 12 公分的腎盂旁囊腫。吳先生選擇接受自然孔道無創腎內手術，手術過程中，醫師利用軟式輸尿管鏡搭配高能量鐳射從尿道進入腎臟內部，將囊腫劃開並進行引流。這項手術不僅避免了傳統開放性手術的傷口，還達到了精準且高效的治療效果。手術後，吳先生於第 2 天便順利出院，腰痠腰痛的症狀完全消失，恢復日常生活，甚至開心地抱起了孫子也不會感到不適。

無創腎內軟式輸尿管鏡搭配高瓦數鐳射治療腎囊腫

奇美醫療財團法人奇美醫院泌尿外科主治醫師蔡易辰指出，傳統處理腎囊腫的方式有細針抽吸及腹腔鏡手術，前者低侵入性但易復發，後者風險較高且須有 3 個一公分的腹腔鏡傷口。

奇美醫院自 2019 年開始使用軟式輸尿管鏡搭配高能量鐳射，採經尿道使用軟式輸尿管鏡進入腎臟內部找到囊泡位置，將其從內側切開並引流，至今已有數百台的經驗。這種雙管齊下的方式與傳統腹腔鏡手術相比，不僅讓手術時間短、術後疼痛低、住院天數也減少，術後病人恢復快且不易復發，完全體現無創手術的優勢。

無創腎內軟式輸尿管鏡的其他治療：泌尿上皮癌、腎內結石 根據國民健康署近十年報告顯示，國人罹患上泌尿道上皮癌的機率居全球之冠，佔所有泌尿道上皮癌 25%至 30%以上。南臺灣的發生率更是全國平均值的 1.36 倍以上。傳統泌尿道上皮癌的治療方式採全腎臟及輸尿管切除術，雖可根治腫瘤，但伴隨較高的手術風險，並可能導致病人術後腎功能下降，增加未來洗腎的機率。然而，隨著軟式輸尿管鏡技術及器材的進步，泌尿上皮癌的治療選擇已有了革命性突破。只要腫瘤為非侵入性、低惡性度、直徑小於 2 公分，不論病人是雙側上泌尿道均有腫瘤，還是僅剩一顆腎臟卻罹患腫瘤，都可透過軟式輸尿管鏡進行無創手術。利用鐳射將腫瘤完整燒除，手術過程僅需從自然孔道進行，避免了傳統手術的大型傷口及高風險。根據 2019 年的健保資料庫顯示，臺灣國人腎結石發生率約為 9.6%，且男性為女性的 3.5 倍。腎結石處理方式可以分為體外振波碎石、傳統或微創經皮腎臟取石術、腹腔鏡腎臟取石以及軟式輸尿管鏡鐳射碎石術。目前國際治療

指引 2 公分以下的腎結石適合使用軟式輸尿管鏡鐳射碎石術，其他複雜性的結石需與專業的泌尿科醫師討論手術方式。蔡易辰醫師表示，奇美醫院以過去軟式輸尿管鏡上千台以上的經驗，輔以高能量鐳射，讓結石不再讓人頭痛，術後恢復快，復發率少，也避免了許多術後併發症。

新一代軟式輸尿管鏡，降低腎臟結石復發機率 奇美醫院泌尿外科於 2024 年引進新一代軟式輸尿管鏡，直徑僅 0.2 公分，合併了抽吸系統以及可彎式軟鞘，讓被鐳射擊碎的碎石可以順利抽吸出來，大大降低了腎臟結石復發的機率。偵測腎內壓裝置，不僅可隨時偵測腎內壓力，預防病人在術中腎內壓過高而導致敗血症，也能降低腎內壓過高導致燒灼腫瘤時可能的癌症轉移。新一代的軟式輸尿管鏡，彎曲角度、轉動幅度也更大、畫質更好，在提升了手術醫師在處理無論是囊腫、腫瘤、結石等疾病的治療效率，也避免掉以往常見的併發症。蔡易辰醫師提醒，無創腎內軟式輸尿管鏡處理腎臟腫、腫瘤、結石皆有其適應症，且現行部分衛材健保並無給付，須審慎與泌尿專科醫師討論及評估，在自身疾病及身體狀態考量下，選擇最適合自己的最佳治療方法。

不是泡泡尿！「1 數值」偏高＝腎壞了 醫示警：很多人不知道

三立新聞網 2025年1月18日 記者施春美／台北報導

越來越多人知道糖尿病會傷害腎功能，造成糖尿病腎病變，甚至洗腎。醫師林軒任表示，由於糖尿病早期症狀不明顯，通常確診糖尿病時，糖尿病已經發生3~5年，**糖尿病導致腎病的初期，會出現「腎絲球過濾率」超標的現象，例如腎絲球過濾率大於140時，此時腎臟已受損。**

腎臟科醫師林軒任在其臉書表示，由於糖尿病早期症狀不明顯，通常患者被診斷出糖尿病時，糖尿病已經發生3~5年。學理上來說，在糖尿病發生的5~10年，腎臟會開始受傷，蛋白尿可能在糖尿病發生的8~9年出現。林軒任並表示，糖尿病導致腎臟病的初期，會出現腎絲球過濾率超標現象，也就是，腎絲球過濾率大於140。通常腎功能正常時，此數值為100~120，但當腎絲球過濾率大於140，即為「超過濾」狀態。此因腎臟為了排除體內多餘的糖分，會開啟超過濾狀態，但超過濾只能維持3~5年，之後會出現蛋白尿，接著，腎絲球過濾率就會下降。

他表示，民眾一旦確診糖尿病，做健檢發現腎絲球過濾率130，這可能是早期糖尿病腎病變，腎臟已開啟「超過濾」模式，腎絲球過濾率都會非常高，甚至大於130、140。但是，3~5年後，腎元數開始減少，濾網也逐漸破損，就會出現蛋白尿，此時腎絲球過濾率也會慢慢下降。

他提醒，糖尿病腎病變的速度取決於糖尿病控制好壞。有些人糖尿病控制得好，平均空腹血糖100以下，基本上不會造成腎臟的負擔；有些人空腹血糖超過100，甚至達200、300，腎功能就會急遽惡化。



2025-01-15 新聞中心蔡經謙

身處「手搖王國」大家或多或少偶爾會喝杯飲料，但你喝的是什麼飲料可就差很多了，研究發現，每週喝超過7杯含糖飲料就會顯著增加慢性腎臟病風險，無形中可能成為洗腎元兇！

就算要喝飲料，也有相對更健康的選擇！為此，腎臟科醫師洪永祥最近在節目《健康晚點名》中推薦7種護腎飲品，共通點包含天然來源、少加工、不含添加糖，每天1至2杯不過量，既能享受風味又不傷身，下次嘴饞想喝飲料不妨參考這份清單吧！

護腎飲料1：黑豆水，排鈉、抗發炎 黑豆水號稱消水腫最佳秘密武器，原因就是高鉀含量可以幫助排鈉。事實上，一篇發表於《藥物食物期刊（Journal of Medicinal Food）》的研究也發現，黑豆水對早期腎臟病患來說有抗發炎的效果，能支援腎臟功能恢復，適合預防腎臟早期損傷。洪永祥醫師認為，黑豆水富含「花青素」是很好的抗氧化劑，因而對腎功能有所幫助，但因為黑豆水本身含磷量不低，若是需要限磷的腎臟病患則要多加注意。

護腎飲料2：薑茶，抗氧化、幫助循環代謝 天冷喝薑茶暖身又暖心，薑茶中有豐富的薑辣素。根據一篇《食物與化學毒理學（Food and Chemical Toxicology）》的研究，薑辣素能夠改善循環、加強代謝、抗氧化，對於微血管極為豐富的腎臟來說，健康的血管和通暢的血流是很重要的！但是薑茶也不能喝太多，以免過度刺激造成腸胃不適，建議一天最多飲用1~2杯（每杯約240ml）左右就好。

護腎飲料3：檸檬水，有助排結石 不習慣喝沒味道的水，通常會建議可以在開水裡加點檸檬片，試著從檸檬水開始練習喝水，洪永祥醫師建議，腎結石患者就很適合適量喝點檸檬水，比例為30ml檸檬汁調配250~500ml的稀釋檸檬水。首先，大量飲水本身就能增加排尿，幫助將細小的結石排除，比較不容易產生尿酸結晶，而檸檬酸也可抑制以鈣質為主成分的結石生成。但檸檬水不建議喝整天，否則長時間接觸酸性物質容易傷害牙齒的琺瑯質。

護腎飲料4：蔓越莓汁，預防泌尿道感染 一篇《營養評論（Nutrition Reviews）》研究發現，蔓越莓汁的原花青素，可以讓大腸桿菌較不易黏附於泌尿系統、幫助預防反覆性泌尿感染，這對於腎臟健康來說也是不可或缺的一環，因為當泌尿道感染反覆發作，膀胱也容易跟著發炎，一旦細菌侵入輸尿管、擴散到腎臟，還可能變成急性腎盂腎炎，危害腎臟健康！

護腎飲料5：綠茶，抗氧化強又補水 富含兒茶素的綠茶是抗氧化力極強的飲品！洪永祥醫師解釋，喝綠茶除了幫助身體抗氧化，同時也能攝取水份，但因為綠茶本身也含有咖啡因，建議一天

最多3杯為限。

護腎飲料6：黑咖啡，護腎也護肝 黑咖啡是洪永祥醫師的最愛，除了白開水之外他最常喝黑咖啡，不只提神效果好，一篇《美國腎臟病期刊（American Journal of Kidney Diseases）》的研究甚至顯示，每日飲用1~3杯咖啡（約240~720ml），就能透過綠原酸與咖啡豆醇等抗氧化物，減少腎臟細胞的氧化損傷與發炎，且對於肝臟、腎臟都有好處。

護腎飲料7：酸櫻桃汁，預防失眠、痛風酸櫻桃汁又有「抗氧化之王」的美譽，富含花青素、維生素C，二者皆有保護腎臟功效。且酸櫻桃汁富含天然褪黑激素，有助調節睡眠，避免失眠加重腎衰竭病況。於《關節炎與風濕病（Arthritis & Rheumatism）》發表的研究也發現，酸櫻桃能增加尿酸代謝、減少痛風發作，而痛風是造成腎衰竭的主因之一，也因此酸櫻桃汁被洪永祥醫師列為第一名護腎飲品！

最後，雖然上述飲料都能帶來護腎的效果，但也不能把飲料當水喝，不建議只靠這些飲品攝取水分！例如洪永祥醫師很喜歡喝黑咖啡，假設一天當中只喝黑咖啡和綠茶，就可能有咖啡因攝取過量的問題，反而容易喝出負面影響，不論什麼飲料，適量喝1~2杯且搭配攝取充足水分，才能安全健康呵護腎臟器官。

高雄長庚兒童腎移植成果傲人 病童與腎臟存活率達100%

2025年1月10日 王苡蘋

高雄長庚醫院自2016年開始推展兒童腎臟移植，針對12歲以下兒童因低體重及血壓問題易發生血栓等挑戰，成功改進手術技術，將移植腎連接主動脈與下腔靜脈，提升血流灌注效果。經醫療團隊專業協作，目前已**完成10例兒童腎移植，病童與腎臟存活率皆達100%**。

其中，施小妹的故事尤為感人。施小妹自3歲確診腎病症候群，經歷多年透析、感染、併發心臟衰竭等挑戰，最終在2024年因病情惡化轉至高雄長庚接受腎臟移植評估。負責人鄭元佐醫師評估後，立即協助其登錄大愛捐贈系統。施小妹的父親於8月27日生日當天接獲醫院通知，女兒成功配對到大愛腎臟，這對全家而言是無比珍貴的禮物。

術後，施小妹恢復良好，腎臟迅速發揮功能，不僅體重增加2公斤，身高更成長7公分。她的父母特別感謝高雄長庚的醫療團隊與捐贈者家屬，透過新聞傳達感恩之意。他們鼓勵所有需要腎移植的家庭：不要放棄，照顧好自己，等待大愛天使降臨，再將愛延續下去。

這份新聞不僅展現高雄長庚在兒童腎臟移植的專業與成就，也傳遞了醫療與人性之間的深刻連結。

洗腎病友過年 醫：記得多自摸「它」、少吃軟水果



2025/01/28 記者黃美珠／新竹報導

過年大魚大肉，很多人還趁機安排國內、外旅遊，這對長年需洗腎的民眾該怎麼健康、沒有負擔地同行與過年？新竹縣竹北大安醫院副院長、腎臟科醫師李重慶說，天天量體重和「自摸」瘻管是基本功，飲食吃喝拿捏好，搭配把常備藥帶好、帶滿，並及早調整洗腎的「班表」不要跳班，就可以千山萬水任我行。

自摸瘻管基本功 李重慶說，首先的瘻管「自摸」術，講的就是瘻管自我監測保養，因為它是所有洗腎腎友們的第2「生命線」。腎友們養成每天早、中、晚都要自己用手觸摸，或是用簡易的聽診器聽一下的好習慣，如果有紅腫、疼痛的狀況，或摸起來沒有觸電的感覺，或者聽不到咻咻叫的血流聲音，那就要儘速跟醫護人員連繫做緊急處理。

控制「乾體重」 飲食方面，過年的進食量會比較多一些，李重慶強調首先就要注意水分的攝取，而這得靠每天早、晚量體重來掌握。因為過年期間增重的幅度必須控制在腎友「乾體重」的5%以內，體重掌握了才能明確了解自己飲食上還能再吃、再喝的量。

他說，所謂的「乾體重」是指醫師根據腎友洗腎脫水後，不會出現：血壓偏低、頭暈、抽筋等不適症狀所得出的數字。如果乾體重是60公斤，那麼過年期間大吃大喝後，這名腎友的體重頂多只能變成63公斤。

綠蔬菜先汆燙 水果吃硬避軟 有高血鉀問題的腎友，吃綠色蔬菜時最好都先開水汆燙30秒後再炒、煮烹調，如此可有效帶走蔬菜中的鉀離子。

享用水果記得要「吃硬避軟」，因為軟的水果鉀離子都比較高，特別像是過年期間盛產的柑橘類，或是木瓜、香蕉、番茄、以及葡萄都是，可以改選蘋果或芭樂來取代。

李重慶也說過年圍爐溫馨又快樂，但高湯、濃湯都是高鹽、高鉀、高油脂的食物，大家還是少碰為宜。春節期間氣溫多半偏低，腎友們要注意保暖且特別注意腳和瘻管。因為一半的腎友是糖尿病所致，容易下肢血管循環不好；而血管收縮會很容易導致瘻管塞住或是誘發急性心肌梗塞、腦中風。準備在國外過年的腎友們，常規藥品要記得準備2份放在不同行李箱內，就算不慎遺失一份，還有一份備用，日常的感冒、腸胃藥更是要隨身攜帶以應急。

若只是在國內返鄉或旅遊，就要及早安排洗腎的班表，不要跳班、隔好幾天才洗腎，如此會有水份過多、鉀離子偏高的狀況威脅健康。