

近期相關之醫療資訊180



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3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。

黑豆這樣吃改善血管硬化！研究發現：血管年齡降3歲



2025 年 2 月 8 日 健康 2.0

黑豆、黃豆、毛豆都是大豆家族的成員，而黑豆因深色外皮含有豐富的花青素和酚類化合物，擁有更強的抗氧化和清除自由基的能力。營養師李婉萍表示，黑豆中多樣化的植物營養素和植物性固醇，能降低血中總膽固醇和 LDL-膽固醇含量，槲皮素和皂苷也能保護心血管，避免膽固醇造成的損傷。

黑豆能讓血管年齡變年輕 李婉萍表示，黑豆多樣化的植物營養素和植物性固醇，能降低血中總膽固醇和 LDL-膽固醇的含量，槲皮素和皂苷也能避免膽固醇對心臟和血管造成的損傷，對心血管提供保護力。2020 年一篇發表在《Nutrients》期刊上的文獻指出，每天吃黑豆可以改善血管硬化並降低心血管疾病的風險。進行實驗的研究團隊讓健康的成年人，每天食用 40 公克餅乾，當中含有 20 克經烘烤磨製而成的黑豆粉，連續 4 周後發現受測者的血管年齡變得更年輕，平均下降 3 歲左右；而和服用安慰劑的組別相較，黑豆組的收縮壓也明顯降低了。除了優質的蛋白質、膳食纖維與多種活性植物化學物質之外，黑豆也含有不飽和脂肪酸，以及鈣、鎂、鐵、鋅等礦物質，而且葉酸含量更高居豆類之冠。葉酸不僅是幫助備孕或已懷孕女性降低寶寶先天異常或缺陷的必備營養，也是人體製造紅血球不可缺的物質，對於 DNA 的合成和修復也扮演極為重要的角色。

單純喝黑豆水，營養價值大減 若只是單純喝黑豆水，是否也可以獲得這些營養好處？李婉萍指出，黑豆水是將黑豆乾炒後再加熱水燉泡而成，鉀離子能溶於水中，但蛋白質、纖維、鈣、鎂等營養成分並不會溶在水裡！事實上黑豆經焙炒加熱後，能讓蛋白質或大豆異黃酮，相對更容易被吸收，如果不吃豆只喝水，那就太可惜！至於大家常聽到，黑豆水助「發奶」，主要是來自「水」的攝取，一般哺乳媽咪奶水要充足，補充湯湯水水是要訣之一。當然要是連這些泡開的黑豆一起食用，例如直接吃或拌在正餐的米飯、湯品裡，營養就會更完整了。

腎臟不好要謹慎吃黑豆 李婉萍提醒，腎臟不好的人是不適合吃黑豆的。黑豆豐富的鉀離子，可以對抗過多的鹽分也就是鈉離子，對於高血壓的朋友們來說本來是很好的食物。但對腎臟代謝變差的人而言，因尿液無法順利排出的緣故，吃進來的鉀離子當然也就排不出去，反而會演變成高血鉀，嚴重者還會有致命危險。加上黑豆含有不少磷離子，也會加速腎臟功能的惡化，所以不建議腎友們經常吃。推薦腎臟健康者不妨把黑豆納入菜單中，當成每天應攝取的蛋白質來源之一。將生黑豆盛入塑膠湯匙約兩湯匙，即 20 公克的分量，就是 1 份蛋白質，浸泡後用來煮成黑豆飯或和排骨一起煮湯都不錯。假使吃了容易有脹氣或胃腸不適症狀，可將浸泡黑豆的時間拉長，或是先從少量開始攝取再慢慢增加，都能幫助消化。李婉萍補充，吃黑豆時搭配維生素 C 含量高的蔬果，如芭樂、小番茄、甜椒等，有助提升鐵和鋅的吸收效率。



健康 2.02025 年 2 月 8 日

糖尿病患者飲食作息一定要規律！三餐不定食容易導致血糖失控，引發一連串病變！一名退休族就在退休後半年內演變成腎衰竭，需要洗腎，甚至罹患多發性骨髓瘤，時常疲憊和疼痛，家人還以為是退休症候群，殊不知血癌已悄悄上身。

他三餐不定、不運動 半年就洗腎 66 歲的林姓男子原本是一家工廠的中階主管，20 多年前就被診斷出糖尿病，透過規律服藥，血糖還控制得不錯。日前林男退休，生活失去重心，成天只想窩在被窩，不愛外出走動，飲食也不正常，三餐不定，對食物也不節制，天天吃愛吃的爌肉飯，導致退休不到半年就因血糖失控，併發腎臟病，還惡化到需要洗腎。

衛福部彰化醫院腎臟內科醫師張淑鈺表示，林男洗腎幾個月後，看起來相當虛弱，醫護人員擔心他營養不良，但林男堅稱自己吃得很營養，只是感到疲倦和腰痠背痛，家人則認為這些是退休症候群的表現，並沒有太在意。

「多發性骨髓瘤」常見症狀骨痛、疲倦 但是在例行抽血檢查中發現，林姓患者的白蛋白與全蛋白的比例極低，進一步確認，他的體內漿細胞大量增生，這些異常增生的漿細胞被稱為骨髓瘤細胞，會蔓延到許多骨頭，並且形成很多個腫瘤，稱為「多發性骨髓瘤」。

張淑鈺表示，多發性骨髓瘤是一種漿細胞癌，與白血病、淋巴瘤同屬於血癌的一種，常見症狀是骨頭痛、疲倦、體重減輕、噁心等，好發於 50 至 70 歲的病患，男性多於女性，目前尚不清楚漿細胞出現癌變的原因。

還有高血鈣、貧血、腎功能低落等情形 台大醫院內科部血液科主治醫師周聖傑則表示，多發性骨髓瘤還可能有高血鈣、貧血、腎功能變差及容易感染等表現，患者由於骨頭被侵蝕分解，會放出大量的鈣質，造成血鈣異常升高。此外，骨髓瘤細胞會抑制人體造血作用，導致貧血現象；而異常抗體沉積在腎臟，則會影響腎功能；加上正常的抗體低落，病患容易得到各種感染。

周聖傑表示，診斷多發性骨髓瘤必須抽骨髓做檢查，同時檢查病患有無貧血、腎臟功能損傷或是骨骼的異常。多發性骨髓瘤與多數癌症相同，過量放射線及各種致癌物質的接觸都可能有關，但致癌因子目前還不明確。

疲倦、骨頭痛很常見 健康警訊別輕忽 張淑鈺說明，多發性骨髓瘤患者以老年人為主，臨床上較常見的症狀是疲倦和骨頭痛，但許多患者和家屬並未意識到這些症狀的嚴重性，常誤以為是退休後太放鬆，或老化的正常現象，甚至是退休後的無病呻吟，因而延誤就醫時機。

張淑鈺強調，林姓男子的案例顯示，退休後的生活型態改變，可能加重原有疾病或引發新的健康問題。雖然無法斷言退休是導致疾病的直接原因，但許多個案確實在退休後因作息紊亂而病情加重，這一點值得退休人士警惕，並提高對自身健康的重視。



2025 年 2 月 16 日 健康 2.0

一位台大教授在 43 歲時罹患癌症去世，生前曾向友人表示，「過去幾十年太不懂事，經常餓了就是泡麵、汽水亂吃一通，最終身體難逃疾病纏身的命運。」三餐吃泡麵、喝汽水真的會引發癌症嗎？

預防癌症要更全面探討，非單一飲食問題 大林慈濟醫院肝膽腸胃科醫師周宜群指出，把得癌症的原因歸類成這麼簡單的因素，其實很危險。他分析，癌症的成因可以從三個層面去考量：

疾病因素 例如肝癌可能與 B 型肝炎、C 型肝炎或飲酒習慣有關。

個體因素 如本身基因或是家族遺傳問題，或是否有高血壓、高血脂、肥胖等共病。

環境因素 包括飲食習慣、生活環境、壓力、情緒等。

周宜群說，癌症的成因相當複雜，直接將吃泡麵、喝汽水與肝癌等癌症畫上等號，並非事實。

飲食與癌症風險 周宜群認為，飲食與癌症之間存在間接關聯。長期攝取高醣、高油、缺乏纖維的食物，可能導致代謝問題，進而產生肥胖、肌少症等健康問題。而肥胖和肌少症會引發慢性發炎，進而增加罹患癌症的風險。因此，不當的飲食習慣可能透過引發其他健康問題，間接導致癌症的發生，但不能直接將其視為癌症的成因。

忽視飲食以外的生活習慣更危險 周宜群強調，三餐以泡麵、汽水果腹的人，其生活習慣必定不止於此。他們可能長期處於高壓環境，免疫系統失調，加上飲食不均衡、缺乏運動，甚至抽菸、喝酒、嚼檳榔等不良嗜好，這些因素都與慢性疾病、慢性發炎，乃至癌症息息相關。若只著眼於戒除泡麵和汽水，卻忽視其他方面的生活習慣，仍難以有效預防疾病的發生。

事實上，從食品分析和營養學的角度來看，泡麵本身並不含防腐劑或有毒物質，其缺點在於調味包的鈉含量過高，以及麵體和油包僅提供單一的醣類，營養組成不均衡。許多人誤以為經常食用泡麵會致癌，但問題的核心可能不在泡麵本身。

不只飲食！生活習慣、運動、心情都要顧及 周宜群指出，現代醫學已能有效治療多種癌症，讓患者存活多年。如果患者僅僅戒除泡麵和汽水，卻沒有改正錯誤的生活方式，癌症復發的風險仍然很高。養成正確的飲食習慣、作息規律、堅持運動、保持愉悅的心情，才是預防癌症的關鍵。飲食固然重要，但僅是健康生活方式的一部分。

過勞與癌症有什麼關係？談到過勞與癌症的關係，周宜群表示，雖然過勞不會直接導致癌症，但可能引發心理問題，導致壓力過大，進而影響免疫系統，引發慢性發炎。而慢性發炎是多種慢性病和癌症的成因之一。從這個角度來看，過勞與癌症之間確實存在一定的關聯性。



2025年2月22日 健康醫療網／記者王冠廷報導

腎臟是人體的重要器官，負責過濾血液中的廢物，維持水分與電解質平衡，調節血壓並促進造血。然而，腎臟常常被許多人忽視，直到病變發生，才意識到它的重要性。

慢性腎臟病 8 大高危險族群

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區家庭醫學科主治醫師陳怡廷說，台灣的慢性腎臟病盛行率逐年攀升，但是只有約一成的病人知道自己腎臟有問題。以下是慢性腎臟病的八大高危險族群：

1. **糖尿病患者：**糖尿病是慢性腎臟病的主要成因之一，長期高血糖會損害腎臟的過濾功能，進而引發腎病及心血管疾病。特別是亞洲糖尿病患者，腎病惡化速度較快。建議將糖化血色素(HbA1c)控制在 7% 以下，降低病變風險。
2. **高血壓患者：**高血壓會直接損害腎臟血管，應將血壓控制在 130/80 mmHg 以下，以減少腎功能惡化的風險。
3. **痛風患者：**高濃度尿酸會沉積於腎臟組織，增加腎臟病、心血管疾病及尿路結石的風險。建議補充足夠水分並控制尿酸數值。
4. **六十五歲以上長者：**隨著年齡增長，腎臟功能逐漸退化，須正視多重用藥與泌尿道感染等相關問題。
5. **長期服用止痛藥者：**非類固醇消炎止痛藥可能對腎臟造成傷害，應避免濫用藥物，並在醫師指導下使用。
6. **有家族病史者：**如多囊性腎病變、遺傳性腎炎等家族病史者，須定期檢查腎功能。
7. **吸菸者：**吸菸會增加腎臟病變風險，且會使病情進一步惡化。戒菸可顯著改善腎臟與心血管健康。
8. **代謝症候群患者：**肥胖是代謝症候群的重要指標，會增加慢性腎臟病發生的風險。減重可改善蛋白尿，及延緩腎臟病變。

識別腎臟異常 牢記「5 口角」可知道

陳怡廷建議，可藉由「泡、水、高、貧、倦」口訣幫助識別腎臟異常：

1. **泡（泡泡尿）：**腎絲球的過濾功能損傷，形成持久、不易消散的泡泡尿。
2. **水（水腫）：**腎臟無法有效排出多餘水分，導致下肢或眼皮水腫。
3. **高（高血壓）：**體液平衡與內分泌失調，易發生高血壓，並加重腎損傷。
4. **貧（貧血）：**紅血球生成的作用受損，導致貧血、臉色蒼白、易喘。
5. **倦（疲倦）：**電解質不平衡與毒素累積，使人感到倦怠無力、疲憊。

早期篩檢莫輕忽 日常這樣做保護腎健康

陳怡廷指出，腎臟病初期通常無明顯症狀，等到出現疲倦、水腫、食慾不振等表現時，通常已是病情中晚期，因此早期篩檢至關重要。

護腎的原則包含生活方式、飲食調整與正確用藥：

1. 三多三少

多喝水、多運動、多蔬果

少鹽、少油、少糖

2. 五控三避

管理：血壓、血脂、血糖、尿蛋白、尿酸

避免：抽菸、過度疲勞、傷腎的藥物及檢查

3. 五不原則

不聽別人推薦的藥

不信神奇療效的藥

不吃別人送的藥

不買來路不明的藥

不要推薦藥給別人

吃水餃到底傷不傷腎？腎臟醫秒回「不會」但這類人少碰

2025年2月6日 綜合報導

水餃這種「皮包肉」的食物熱量高，引發傷腎疑慮。不過一名腎臟科醫師指出，水餃造成的傷腎風險其實不高，一般人不用特別恐慌。腎臟科醫師王介立在臉書發文表示，最近收到私訊詢問：

「為什麼水餃會傷腎？」他只花1秒回覆：「水餃不會傷腎」。

王醫師以抽籤舉例，假設每天都要抽一支籤，籤上數字是那天的腎臟受損程度。平常可能只會抽到介於 0.001~0.003 的數字，吃水餃時可能略微提高到 0.002~0.004，但若是吃到含馬兜鈴酸的東西，「數值就可能飆到 0.1~0.3，一下子跳了百倍」。王醫師表示，只要人活著，做的每件事都可能對腎臟造成傷害，差別只在機率高低，水餃這種食物的風險相對小得多，其實不用特別恐慌。不過醫師也在留言區補充，若有嚴重慢性腎病，水餃算是NG食物，建議不要常吃。

《聯合新聞網》曾報導，高血壓、糖尿病、高血脂這些代謝症候群相關疾病會破壞腎臟，造成「慢性腎衰竭」，若再吃到像水餃這種高熱量的「包餡食物」，對腎臟傷害更大，腎臟科醫師洪永祥就常遇到腎友不小心吃到包餡食物，結果腎功能大幅下降的情況。



2025年2月25日 健康醫療網／記者王冠廷報導

現年67歲的陳阿姨，兩年多前因突發頭暈、噁心和腹痛而緊急送醫急診，抽血檢查發現她的血糖非常高，糖化血色素（HbA1c）亦高達11%，腎絲球過濾率（eGFR）只剩42（ml/min/1.73m²），可見她已罹患糖尿病許久，且腎臟也明顯受損而不自知。

糖尿病「氣陰兩虛兼有胃熱」 中醫「益氣養陰兼清胃熱」治療緩解

台北長庚中醫內兒科醫師高定一提到，患者半年前來中醫就診，希望搭配中醫藥治療，幫助血糖控制並挽救腎臟功能。經過半年來以「益氣養陰兼清胃熱」為主要方針的中藥治療，例如清心蓮子飲、三黃瀉心湯、冬蟲夏草（菌絲體）等，加上規律運動，並定期回西醫新陳代謝科追蹤治療。近期回中醫門診時見她總是神采奕奕，不適症狀早已不復存在，血糖和腎功能也都有進步；糖化血色素近來已降至6.8%，腎絲球過濾率也提升至56（ml/min/1.73m²），患者對治療成效相當滿意，期望中醫與西醫一同持續為她的血糖與腎功能把關。

「軟黃金」冬蟲夏草 有助恢復「慢性腎臟病」腎功能

高定一解釋，臨床上，我們經常看到「氣陰兩虛」或「氣虛血瘀」證型的糖尿病腎病變患者，可能個別還兼有胃熱或其他兼證。而研究也發現，有「軟黃金」之稱的冬蟲夏草，可能有助於慢性腎臟病患者腎功能的恢復，在接受西醫定期追蹤治療的前提下，經過中醫師診察評估後，患者可與醫師討論看體質狀況是否適合搭配冬蟲夏草來治療。

糖尿病務必遵循醫囑、控制血糖 格外注意睡眠與飲食

高定一說明，糖尿病主要分為兩大類型，包括胰島素缺乏的「第一型糖尿病」，以及主因為胰島素阻抗的「第二型糖尿病」。初期症狀可能不明顯，但若長期未妥善控制血糖，則可能導致腎臟、血管、神經、視網膜等重要器官組織的嚴重併發症。其中，糖尿病腎病變是造成末期腎病變的主因之一。因此，強烈建議糖尿病患者務必遵循醫囑嚴格控制血糖。

在生活型態方面，糖尿病患者須格外注意睡眠與飲食，建議最晚12點前須就寢並獲得充足睡眠，飲食結構以原型食物（如糙米、燕麥等）為主，儘量避開精緻澱粉類食品（如麵包、餅乾、蛋糕等），含糖量較高的水果也建議少吃，以免血糖控制不穩。

感冒喝排骨湯＋雞精 她慘洗腎保命



中時新聞網 吳慧芬

補過頭恐要命。腎臟內科醫師林軒任分享有位阿嬤，本來就有腎臟病，年假期間家人心疼她，想為她補一點，每餐讓她喝排骨湯加上飯後雞精，結果阿嬤精神越來越差，心跳變慢，連路都走不動，送醫發現是高血鉀症，緊急洗腎才救回一命，提醒湯品多屬於高鉀食物，腎臟不好的人最好少喝。

亞洲大學附屬醫院腹膜透析室主任林軒任在臉書粉專「引人入腎・林軒任醫師」PO文指出，上述阿嬤本來就有腎臟病，過年期間因為天氣太冷而感冒，家人心疼她，想為她補一點，便熬了大骨湯，叮嚀她每餐都要喝，飯後還要再加1瓶雞精。

林軒任表示，阿嬤才喝幾天排骨湯與雞精，精神卻越來越差，甚至連走路都走不動了，被家人帶來急診，心電圖上發現交界性心動過緩，抽血更發現鉀離子超級爆表，驚人地高達8.4mmol/L（正常數值為3.5-4.5 mmol/L），「我已經很久沒看到鉀離子超過8了...」，證實罹患高血鉀症，被安排緊急洗腎與收治住院。

林軒任解釋，心臟傳導是由心房的竇房結傳遞到兩個心房，在經過房室結負責將來自竇房結的電信號傳遞到心室，協調心臟的收縮，但是在血鉀在升高時，會讓心臟的電氣系統傳遞出問題，讓竇房結到房室結到心室的傳導不順，最後只能由竇房結以外的心肌細胞發出訊號，來讓心臟收縮，形成了交界性心動過緩。

交界性心動過緩會怎麼樣呢？林軒任表示，這樣會因為心臟不是正常的收縮，所以會非常沒效率，輕則像阿嬤無力頭暈，重則直接就會因為血液打不出心臟，而直接掛掉。

林軒任表示，其實動植物熬湯，因為細胞被破壞，細胞內鉀離子比血漿中多得多，所以一般湯類鉀都不低，阿嬤的家人是可能過年回來看到阿嬤感冒，才想說幫她補一下，但這樣的補法對腎友卻是種負擔。

林軒任表示，一般腎臟功能正常的人攝取過多的鉀離子，是可以排泄出去的，但是腎臟不好的人，尤其是慢性腎臟病第3期之後的患者，可能就無法排出過多的鉀離子，因此，在飲食千萬要注意避開排骨湯、雞精等高鉀食物。

林新醫院在院方網站指出，腎臟是體內鉀離子主要的排泄器官，當腎衰竭時會減少排泄鉀離子的能力，而累積在血液內會引起血鉀過高，也就是高血鉀症，患者可能出現手指麻痺、嘴唇麻木、疲倦、肌肉無力、失去知覺、心率不整，嚴重時會有心室纖維顫動、心跳停止。