

近期相關之醫療資訊181



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4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。

他洗腎31年活成「模範生」，告誡少喝1飲料

大家都說「洗腎人生就變黑白」，莊先生被醫師宣判要洗腎後，當了兩年「逃兵」，堅持不肯洗腎。結果因腎衰竭導致貧血、酸中毒住院等併發症，在親友苦勸下才接受治療。現年 70 歲的莊先生，洗腎逾 31 年身體依然健康，他鼓勵腎友們聽醫師建議，該洗腎還是要洗。

堅持不洗腎，酸中毒住院一周 莊先生年輕時忙於工作，從不檢查身體，身邊的人都問他為何愈來愈瘦，168 公分的他體重掉到 40 幾公斤，瘦成一把骨頭仍不以為意。症狀嚴重到躺坐起來會頭暈，拖了半年才就醫，抽血後發現腎臟已衰竭，醫師說他一定要洗腎。

因為聽人說「洗腎就一輩子綁住了」，莊先生感到恐懼，堅持兩年不洗腎。期間曾因酸中毒住院一周，醫師建議先把洗腎的人工血管做好，但他仍不洗腎。直到因腎衰竭導致嚴重貧血、毒素無法排除，走路、爬樓梯就喘不停，才接受洗腎。

39 歲開始洗腎，運動流汗減少洗腎痛苦 莊先生 39 歲開始洗腎，因為太年輕，還有很多社交生活，一周洗腎三次，幾乎三天都被綁在醫院，生活不自由感到困擾。原本從事電子業的他只好辭職，所幸家中有工廠，回到家族事業才能在洗腎下維持工作。

洗腎多年，莊先生建議腎友要規律運動、多流汗，這樣洗腎時也比較輕鬆。他剛開始洗腎時有多運動來流汗，後來在家族工廠接重體力工作，天天在工作中流汗，每次洗腎只要脫水 1 公斤多就脫乾淨，不像有些腎友不敢勞動又沒控制飲食，洗腎要脫水 4、5 公斤，容易造成不適。

莊先生洗腎多年來都很遵照醫護人員建議，維持得很健康，期間除了一次人工血管栓塞，未發生過不良反應和併發症，幾乎已成為洗腎室的模範生。他感謝太太和家人的包容，太太把家事一肩扛起，讓他安心工作和洗腎，這對腎友們很重要，心理和生活都有依託。

喝「碳酸飲料」恐致腎衰竭 莊先生想跟腎友們說，洗腎前因聽說「洗腎人生變黑白」，但他洗腎後生活如常，沒有變黑白，反而身體更健全，原本暴瘦的 20 多公斤都回來了。現在 60 公斤的身材雖然偏瘦，但卻是結實健康的體魄。

不過，他以自身經驗提醒大家，要養成喝水的習慣。他洗腎前因為忙於工作，渴了就喝碳酸飲料，連吃飯時別人喝湯，他還是配汽水。他不確定是否因此害自己走上洗腎，但看到現代人天天喝含糖飲，希望大家以此為鑑。

洗腎會縮短壽命？腎友不洗可能活不過30天 洗腎是否真的會大幅縮短壽命？林口長庚醫院加護腎臟科主任張智翔指出，根據過去研究顯示，洗腎確實可能使平均餘命縮短，但如果中斷洗腎治療，存活天數將顯著下降為8~10天，最長不超過30天。事實上，末期腎衰竭患者的存活率和延長壽命的年限，與年齡有很大的關係。

奇美醫院曾以健保資料庫的資料進行研究，計算出台灣腎友在不同年齡層開始洗腎時的存活率和延長壽命年限。90歲以上始洗腎者，可延長存活1~4年；80歲始洗腎者，可延長存活2~7年左右。30歲或40歲開始洗腎的患者，5年存活率高於80%，約可延長15~20年壽命，也就是平均餘命的一半。45~64歲洗腎者的5年存活率約60%，可延長10~15年壽命。65~74歲洗腎者，5年存活率高於50%，可延長6~8年壽命。

心臟比腎臟更危險？醫：洗腎患者最怕2件事 張智翔表示，實際臨床上看到的洗腎患者，存活年限通常會更長，因為現在有許多病人可能接受換腎手術，或其他腎臟替代療法，加上近年來醫療進步，腎友的存活率已經不像想像中那麼悲觀了。

張智翔提醒，腎友的病逝其實和洗腎無關，而是其他疾病所致；如果能更注意健康，就可以延長更久的壽命。國際研究指出，透析病人死亡的原因中，心臟疾病占47%~48%，感染占45%，剩下不到10%則是癌症、車禍或其他較少見的疾病。洗腎腎友的死因主要還是在於心血管疾病和感染症。

因此，國際腎臟病學會建議，透析病人每年應監測心電圖一次，甚至建議每年做一次心臟超音波；此外也要避免感染，包括照顧好自己的傷口，特別是有糖尿病的患者，要避免雙腳出現傷口。莊姓腎友維持這麼健康，張智翔說，他提到多運動、多流汗，保持體內不要積太多水，洗腎脫水時比較輕鬆的說法是對的。很多長輩喜歡吃鹹的加工食物，鹽多會使血壓高、身體水分滯留，洗腎一次排掉太多的水，會像跑馬拉松流大汗一樣，讓人虛脫難受，難怪他能保持健康。

台灣洗腎存活率世界第二！8關鍵助長輩活得更久 此外，張智翔提到，透析人生是許多長輩無法避免的情形，根據國健署資料，台灣透析發生率，75歲以上人口逐年上升，主要原因是平均壽命延長，國內人口老化，隨著身體功能退化，洗腎人口也增加。

不過張智翔特別強調，洗腎並沒有想像中可怕，根據統計，台灣的透析治療存活率在世界排名第二，僅次於日本，5年存活率有46%以上，所以洗腎不是絕症。他也提供以下生活重點給長輩腎友們參考：

1. 按時接受透析最重要。
2. 保持心情愉快，正向面對。
3. 營養顧好，不要亂吃。
4. 適當運動。
5. 保持瘻管暢通及清潔。
6. 正確服用藥物。
7. 預防受到感染。
8. 預防跌倒。



2025/03/02 圖、文／CTWANT

尿液顏色往往跟身體的健康息息相關。泌尿科醫師高銘鴻透露，深黃色或橙色尿液，常見於脫水或服用維生素B群後，但若伴隨疲憊或皮膚變黃，可能是肝臟出問題的警訊，尿液帶血則可能是尿路感染、結石、腎臟損傷或腫瘤引起，其他還有頻尿、尿量過多或過少、小便疼痛等異常警訊，都應盡速就醫檢查。

1、顏色異常 喝水過多或過於頻繁排尿，都可能導致尿液過於稀薄。適當減少飲水量即可改善，如果覺得好像沒喝多少水，尿液依然很稀薄，就要檢查腎功能。深黃色或橙色尿液，常見於脫水或服用維生素B群後，但若伴隨疲憊或皮膚變黃，可能是肝臟問題的警訊。尿液帶血可能是尿路感染、結石、腎臟損傷或腫瘤引起，務必立即就醫。茶色或深褐色的尿液，則常見於脫水、橫紋肌溶解症或肝膽疾病，例如膽汁淤積。乳白色或混濁尿液，則可能由尿路感染，或大量磷酸鹽和尿酸結晶引起。若有疼痛或異味，可能需要治療。

2、頻尿尿急或尿失禁 頻尿、尿急、尿痛都是泌尿道感染的常見症狀。女性因生理結構更容易罹患此病，建議多喝水並及早就醫。另外糖尿病導致的血糖過高，也會讓腎臟過度排尿。膀胱過動症，或稱過敏性膀胱，則是一種膀胱神經功能異常，導致患者感到強烈且突然的排尿衝動。另外，男性若有頻尿或夜尿增多，可能與前列腺肥大有關，需泌尿科醫師進一步診治。

3、尿液氣味異常 糖尿病未被控制時，尿液中可能帶有甜味，這是血糖過高的信號。另外如果脫水，或尿液長時間停留在膀胱，可能引發濃烈的尿騷味。如果尿尿有惡臭，通常與感染有關，例如膀胱炎或尿道炎。如果氣味伴隨尿液混濁或疼痛，建議盡快就醫。

4、小便疼痛或灼熱感 尿路感染是最常見的原因之一，需服用抗生素治療。另外像是腎結石或尿道結石，也會引發強烈疼痛，且可能有血尿。還有像是如淋病或衣原體感染這類性病，也可能導致排尿時疼痛，並伴隨其他症狀。

5、尿量過多或過少 尿量過多的原因可能包括糖尿病、尿崩症或過量飲水。若尿液持續大量且頻繁，建議檢查血糖與腎功能。相對的尿量過少，通常由脫水、腎功能損傷或心臟功能不佳引起。如果每日排尿量少於400毫升，請務必立即就醫。

6、血尿 尿路感染或結石等發炎或損傷可能導致血液滲入尿液。還有像是更嚴重的腎炎或腎癌，也可能導致血尿。過於劇烈運動，像是長跑運動員，有時可能出現一次性血尿。



2025 年 3 月 5 日 健康 2.0

台灣有四分之一的成年人罹患高血壓，其中有三分之一是屬於控制不良的。除了用藥，日常如何自救讓血壓達標？中華民國心臟學會提倡 SABCDE 口訣，完成每一項就足以抵得上一顆血壓藥的效果。

控制血壓有訣竅！「SABCDE」抗隱形殺手 高血壓被喻為隱形殺手，高血壓所造成的影響包括心臟腎臟，以及全身心血管等疾病問題，而這也一直都是國人十大死因中榜上有名。如何把血壓控制好？成大醫院心臟血管科主治醫師陳則璋表示，在日常生活保健上，民眾可以遵從中華民國心臟學會所提倡的「SABCDE」口訣，分別是：限制鹽分、戒酒、控制體重、戒菸、改善飲食習慣以及運動，而這當中能夠完成每一項，就足以抵得上一顆血壓藥的效果。彰化秀傳醫院副院長陳建志提到，年輕型的高血壓或許沒有症狀，不像年紀大的 60 幾歲或 70 幾歲造成的高血壓，有一些頭暈或是其他胸悶的症狀。東元綜合醫院神經內科主治醫師蔡坤璋也指出，高血壓不管是年紀輕或是年紀大的都有，他會建議病人平常吃東西的時候要特別注意，盡量避免高油高鹽的食物。此外，有些民眾可能是壓力太大，這部分都要去了解，幫病人找出原因。

東元綜合醫院心臟內科主治醫師卜詩筠建議，大概四、五十歲以上的民眾就要特別注意量血壓，在某些環境允許，就是比較安定的時候去量看看血壓，現在還是以自我測量的血壓值來作為參考。

每天 30 分鐘！中年人「運動習慣」抗高血壓 控制血壓，除了高糖飲食和經常外食都要特別注意，盡量飲食要控制之外，再來就是保持運動習慣。值得注意的是，現代人工作忙碌，可能運動時間不太夠，其實常運動體重控制好，血壓也可以控制。台大醫院雲林分院代謝內分泌科主任溫振宇建議，每個禮拜安排 5~7 天中等強度有氧運動，這些運動一次要持續 30 分鐘，這樣才有達到每周 150 分鐘的要求。陳則璋則建議快走、單車、慢跑、游泳等運動，並鼓勵搭配一些阻力運動，來增強肌肉與骨骼的含量。

「喜歡熬夜」也要小心高血壓 卜詩筠也強調，生活上的促進包括飲食，不要吃太油膩太鹹，睡眠要充足，建議盡量能夠 12 點以前睡覺；另外他也提到，有些人會因為熬夜，例如去打麻將太晚了，一大早就血壓很高，來醫院都有可能。醫師提醒，定期測量血壓，特別是高危險族群，可早期發現異常並進行干預，也要積極面對生活中的挑戰，避免負面情緒。與親友保持良好的社交關係，有助於心理健康。如果已經確認有高血壓，務必要配合醫師指示與用藥控制。

A型流感併發重症 高風險族群打疫苗

2025年3月13日 大愛電視



國內的流感還處在流行期，除了呼籲趕快去打疫苗，尤其長輩或者慢性病患者，體弱族群，醫師提醒，高風險族群，罹患A流容易演變成重症危及性命。72歲的王阿媽、感染A型流感才幾天，肺部左側就變成白白一大片，除了嚴重肺炎，還併發腎臟和呼吸衰竭。

台中慈濟醫院感染管制中心主任何承懋：「(A型)流感的話，主要是以上呼吸道的症狀為主，但是如果這個病毒，侵入到下呼吸道的話，或者是說(感染)流感後，(病患)呼吸道的免疫力比較差，併發二次的細菌感染，最常見就是肺部變成病毒性肺炎，或後續的細菌性的肺炎。」

A型流感病毒入侵體內，呼吸道免疫力、跟著降低，此時、潛伏在生活周遭的細菌、伺機而入，讓A型流感、變成重症。

台中慈濟醫院感染管制中心主任何承懋：「流感跟一般感冒，比較不一樣的地方，在第一個它會發高燒，第二可能會造成全身痠痛，而且症狀會比較嚴重。」

A型流感的重症高風險族群，包括老年人、嬰幼兒和慢性病患，例如：氣喘、糖尿病、心血管、肺臟、肝臟和腎臟病患。民眾陳女士：「我們出門都戴口罩，常洗手怕感染。」

病菌無孔不入，防範流感重症的最好方法，就是打疫苗。

台中慈濟醫院感染管制中心主任何承懋：「它(流感疫苗)的保護力，不是有辦法100%防止疾病的發生，(流感)疫苗的一個保護力，是讓病情變減輕，本來可能是重症，(打疫苗後)變成不要是重症。」國內施打的流感疫苗，同時防範A型和B型流感，可減少老年人50~60%的嚴重併發症，並且降低80%的死亡率，事前預防、比發病治療更重要。



2025年3月25日 CDNS E 記者傅希堯 / 台北報導

交通部前部長郭瑤琪因主動脈剝離去世，輔大醫院心臟血管外科主任游皓鈞表示，主動脈剝離是一種複雜而致死率很高的心血管疾病，患者會經歷劇烈前胸痛到後背，好發於半夜至清晨，**三高患者起床切記保暖，避免受寒誘發血壓急速飆高而增加風險。**

胸腔科醫師黃軒指出，主動脈剝離是主動脈內膜因某些原因撕裂，血液進入內膜與中膜之間，形成真假腔，導致血流異常。若未及時治療，可能引發主動脈破裂、重要器官缺血甚至死亡。主動脈剝離通常發生於50到70歲間，但近年來年輕人病例逐漸受到關注，雖其發生率相對較低，但其致命性卻不容忽視。

游皓鈞指出，主動脈剝離好發族群分為先天因素與後天因子，結締組織異常的馬凡氏症等先天性心臟病屬於前者，但臨床上主動脈剝離患者更多是因抽菸，或高血壓、高血脂、高血糖未控制妥當的患者。

游皓鈞表示，**主動脈剝離典型症狀是前胸痛到後背，幾乎都會痛到冒冷汗**，當急診室醫師聽到類似主訴，會盡快安排電腦斷層檢查，但可怕的是主動脈剝離非典型症狀，因主動脈影響全身器官血流，造成表現型態多元，胸悶、下腹痛、腳突然沒力等，都可能是徵兆，增加診斷困難。

游皓鈞表示，血壓高容易出現主動脈剝離，正常來說血壓在清晨最高，接近中午時分會開始下降，直到傍晚再漸漸升高。主動脈剝離好發於半夜至清晨，除了按時服用控制三高藥物，在氣溫變低時要特別注意，起床一定要穿薄外套，不要突然冷到，周邊血管收縮恐使血壓飆高。

黃軒表示，主動脈剝離的死亡率極高，尤其在發病後的48小時內，而要**預防主動脈剝離的關鍵在於控制危險因子和定期健康檢查，包括控制血壓等，最重要的是保持健康的生活，避免吸菸、濫用藥物，並進行規律的運動和健康飲食，同時維持穩定心情，避免心跳及血壓受影響。**

高血壓患者必看！血壓藥一吃就是「一輩子」嗎？可以自行停藥嗎？



2025-03-28 健康醫療網／記者周啟辰報導

高血壓是許多中老年人常見的慢性病之一，又被譽為「無聲的殺手」。因為它在初期通常沒有明顯症狀，但若未控制得宜，嚴重時很可能會罹患中風、心血管疾病、腎臟疾病。因此，許多患者在確診高血壓後，最常詢問醫師的問題之一就是：「高血壓藥物是不是一吃就不能停？」對此，家醫科王天佑醫師表示，這要視患者的個人狀況而定，並強調未在醫師的評估下，切勿自行停藥，以免導致血壓回升，引發相關的健康風險。

長期吃太鹹、愛喝酒讓血壓飆升？是否不靠藥物須看高血壓成因

高血壓的成因有許多，可分為原發性與繼發性兩類，其中原發性高血壓最為常見，除了遺傳與年齡增長外，大多與不良的生活習慣有關，長期高鹽、高油飲食、經常抽菸、喝酒以及有肥胖問題者，另外運動量不足、壓力過大等因素，都可能導致血壓升高。少部分的高血壓屬於繼發性，可能由腎臟疾病、內分泌失調或特定藥物影響，如類固醇或避孕藥等。針對常見的原發性高血壓，王天佑醫師表示，這類型的高血壓患者，可以透過積極調整生活型態，例如減少鹽分攝取、控制體重、戒菸戒酒、培養運動習慣等，則有機會讓血壓逐漸改善，減少藥物使用。不過他也補充道：「如果患者本身有高血壓的家族病史，或是年紀較長，血管彈性變差，甚至已經有併發症，如心血管疾病或腎臟疾病，那麼這類患者就需要透過長期藥物治療來控制血壓。」

血壓降了就能停藥？醫警示：小心「反彈性高血壓」！

「那麼，我的血壓已經降下來了，是不是可以自己停藥呢？」王天佑醫師給出了明確的答案：「千萬不可以！」。他解釋，高血壓的治療並不是單純為了當下正常的血壓數據，而是要讓血壓穩定在健康範圍內。如果患者擅自停藥，血壓可能會突然回升，中風、心肌梗塞、心血管疾病等風險又會提高。因此，王天佑醫師強調，對於已經在服用高血壓藥物的患者，最安全的方式就是按時服藥，並定期回診，讓醫師評估是否需要調整藥物劑量，而不是自行決定停藥。

控制血壓不只靠吃藥！有高血壓家族病史者建議定期健檢

王天佑醫師提醒，高血壓的控制並非只是「吃藥就好」，維持良好的飲食，避免高油、高鹽、高糖飲食，並保持適當運動，都能幫助血壓穩定。同時，他也強調「由於每個人的身體狀況不同，高血壓的治療方式也會有所差異。」特別是有高血壓家族病史者，更建議要定期就醫檢查與追蹤，與醫師密切配合，了解自身的身體健康狀況後，並遵循相關的治療計畫，才能有效控制血壓，預防嚴重併發症，確保健康無虞。