

近期相關之醫療資訊182



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5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。

補鈣不是錯！醫曝3原因防「腎結石」 5方法補對時間



2025/04/09 責任編輯 林佑軒 報導

預防腎結石，醫師建議補鈣是關鍵！台北榮民總醫院婦女醫學部遺傳優生學科主任張家銘指出，大多數的腎結石是草酸鈣結石，而草酸才是結石形成的關鍵角色，鈣質反而能幫助對抗草酸。研究發現，只要腸道中有足夠的鈣，草酸就會與之結合，一起排出體外，不會進入腎臟形成結石。張家銘強調，補鈣並非錯誤，關鍵在於正確的補充方式和時機，他提出5個關鍵策略，教導民眾如何正確補鈣，有效預防腎結石發生。

補鈣不是錯 錯的是補錯時間、錯方式 張家銘表示，許多人誤以為補鈣會導致腎結石，但事實上，錯誤的補鈣方式才是問題所在。他列舉三種常見的錯誤做法：

空腹吃鈣片，讓鈣質游離在腸道中，直接被吸收進血液，再由腎臟排出，導致尿鈣濃度過高，容易形成結石。單次補充過多鈣質，超過每日建議攝取量1000~1200mg，反而增加腎臟調節負擔。忘了搭配飲食一起補充，鈣質應該與三餐一起攝取，特別是含草酸的食物，才能發揮「抓住草酸」的保護作用。

基因與體質 也在背後「偷偷加碼」 除了補鈣方式，基因體醫學研究也發現，某些基因突變或功能不佳，會讓個人更容易累積草酸與結晶。張家銘舉例，SLC26A6基因就是一個關鍵角色，它決定草酸的代謝與排出。若這個基因出現問題，即使飲食和水分攝取得宜，仍可能反覆結石。他強調，對於這類體質的人而言，正確補鈣更顯重要，因為它能大幅減少草酸吸收，在代謝上提供「多一層保護罩」。

正確補鈣方法 補對鈣讓身體回到不結石的原廠設定 那麼，如何正確補鈣呢？張家銘建議：

與三餐一起攝取鈣質，尤其是吃了菠菜、堅果、可可類食物時。

優先選擇天然鈣來源，如牛奶、豆腐、起司、芝麻、小魚乾等。

若需補充鈣劑，選擇含碳酸鈣或檸檬酸鈣類型，且餐後補充吸收最佳。

控制每日總鈣攝取量在1000~1200mg，勿過量。有結石病史、腎臟病或代謝異常者，建議先做評估，再補鈣。

石頭不是敵人 它只是身體在大聲呼喊 張家銘指出，許多飽受結石折磨的病人，不但怕痛，也不敢補鈣，最後導致骨質流失、身體狀況未見改善。其實，腎結石就像是身體寫給我們的備忘錄，它提醒我們：代謝失衡、發炎過高、水分攝取不足、營養不平衡等問題。正確補鈣，是幫助身體找回平衡的重要一步。他強調，補鈣是一門生活管理藝術，不是越多越好，而是要「剛剛好+剛剛對」



2025 年 4 月 16 日 記者吳順永／台南報導

78 歲林先生因長期洗腎，近月反覆出現胸悶胸痛，經心導管檢查發現左前降支出現重度鈣化阻塞。先後嘗試高壓氣球、刀片氣球與鑽石旋磨術皆無法擴張血管，最終由台南市立醫院心臟內科李政翰醫師評估後，使用冠狀動脈氣球震波碎石術處理。手術不到一小時即順利完成，術後血流恢復正常，林先生於隔日即出院返家。

李政翰醫師表示，隨著國人平均壽命延長，高齡、糖尿病與長期高血壓等慢性疾病患者逐年增加，心臟病風險也隨之升高。臨床上越來越多患者在接受心導管檢查時，發現冠狀動脈血管內已有「重度鈣化」病變，使得原本單純的心臟支架手術變得困難，甚至無法進行。

為突破這類高難度病灶的治療瓶頸，台南市立醫院心臟內科團隊正式引進國際新技術「冠狀動脈氣球衝擊波血管內碎石術（IVL）」。透過這項創新技術，已成功協助 15 位病患打通阻塞血管，恢復心臟功能與生活品質。

冠狀動脈一旦阻塞，可能導致心絞痛、心肌梗塞，甚至猝死。傳統心導管治療會透過氣球擴張與支架植入打通血管，但若病灶處已有嚴重鈣化斑塊，宛如水管中卡滿硬石，氣球撐不開、支架也難以穩固，增加治療難度。

目前常見的鈣化處理方式如高壓氣球，以高壓撐開硬化區，但容易傷害血管，甚至造成破裂；刀片氣球，適合中度鈣化，但對深層鈣化效果有限；鑽石旋磨術，像電鑽般磨掉血管內的鈣塊，技術複雜、風險高，雖各有應用情境，但在深層或環狀鈣化病變中，仍存在風險與限制。

相較之下，冠狀動脈氣球震波碎石術（IVL）運用體外碎石原理，透過專屬氣球釋放低能量震波，溫和震碎血管內表層與深層的硬化鈣化斑塊，再行擴張與支架植入。該技術操作簡便、安全性高，可有效處理複雜鈣化病灶，並降低血管破裂風險、縮短手術時間，是目前心臟介入治療的一大突破。

李政翰醫師強調，這項技術的引進，為處理困難鈣化病灶帶來新契機。未來若患者條件適合、經濟狀況允許，提前使用震波碎石術，有望提升手術成功率、降低風險並有效縮短手術時間，造福更多心臟病患者。



健康 2.0 2025 年 4 月 28 日

早餐吃對才能健康老化！壯世代、高齡者如果早餐選錯食物，可能會無形中增加腎臟負擔，甚至引發健康問題。專家指出，正確的飲食組合與蛋白質攝取量調整，是維持腎臟健康與穩定血糖的關鍵。

早餐最佳時機：運動後進食更安心

65 歲以上高齡者早餐的選擇，不僅影響一天的活力，也對穩定血糖、保護腎臟有深遠的影響。聯合醫院中興院區整合醫學照護科主治醫師姜冠宇表示，許多高齡者喜愛早起運動，但空腹進行可能導致低血糖。為避免這種情況，建議運動前可少量補充能量，例如一小塊香蕉或一顆茶葉蛋，以穩定血糖。運動後再進行正式的早餐進食，不僅能更有效吸收營養，也更安全。

老人怎麼吃早餐最好？早餐組合需均衡，護腎又營養

對高齡者而言，均衡的早餐設計非常重要。姜冠宇建議，高齡者應選擇富含膳食纖維與優質蛋白質的食材，例如全麥吐司搭配蒸蛋、燙青菜，以及少量健康脂肪如堅果或橄欖油。這樣的飲食能穩定血糖、促進消化，同時減輕腎臟負擔。

蛋白質攝取要量身定制

蛋白質對於維持高齡者的肌肉量和免疫功能非常重要，但攝取過量可能增加腎臟負擔。姜冠宇指出，65 歲以上的高齡者若腎功能正常，每公斤體重每日攝取 0.8~1 克蛋白質即可；但若腎功能受損，則需將攝取量減至每公斤體重 0.6 克，並在腎臟科醫師與營養師的指導下進行調整。

避免晚餐與宵夜攝取過多碳水化合物

碳水化合物要如何在三餐裡做合宜的分配？姜冠宇強調，早餐是攝取碳水化合物的最佳時機，能為一天提供足夠的能量。而隨著一天進展，碳水化合物的比例應逐步降低，晚餐宜以蛋白質和蔬菜為主，避免過多的澱粉和甜食，宵夜則應完全避免，以減少血糖波動和脂肪囤積的風險。

壯世代可提前準備健康老化

針對 50 至 64 歲的壯世代，姜冠宇建議，雖然此年齡段腎臟功能多數仍健康，但也應提早調整飲食習慣，適量攝取蛋白質並搭配規律運動，為進入高齡期做好準備。

高齡者的健康管理應以自身需求為出發點，特別是在飲食與運動安排上進行個性化調整。在專業建議的指導下，均衡的營養搭配與良好的生活習慣，將幫助高齡者延續健康與活力，創造更幸福的晚年生活。

2025 年 4 月 23 日記者季大仁／新竹報導

32歲的陳女士（化名）自小經歷四肢末梢無預警的疼痛，特別是在溫度變化或運動時，嚴重影響日常生活。此外，她的鼠蹊、肚臍周圍及胸口逐漸出現黑紫色丘疹，雖不癢不痛，卻讓她更加憂心。臺北榮總新竹分院與總院合作、檢查後，才確定他罹患的是**法布瑞氏症**（Fabry disease）。臺北榮總新竹分院神經內科方士毓醫師說，**法布瑞氏症是一種罕見的遺傳性疾病，由於代謝糖脂的重要酵素缺乏，導致無法代謝的物質堆積於腎臟、心臟、神經及血管細胞**。此病多見於男性，初期症狀包括兒童或青少年時期的手腳間歇性疼痛，以及紫黑色血管角質瘤（angiokeratoma）。進入 20 至 30 歲後，心臟、腎臟、和腦部的堆積物開始作亂，可能在 40 到 50 歲後引發早發型中風、心律不整、心臟衰竭及腎臟病變。

方醫師表示，法布瑞氏症通常在成年後因症狀惡化被發現，如今也被納入新生兒篩檢的評估項目中。目前治療方式除了症狀治療外，最重要的是「**酵素替代療法**」，利用基因重組技術補充人體無法自行製造的酵素，以減緩病情惡化，並降低心臟、腎臟、和腦部發生病變的風險。

得到正確的診斷後，陳女士也幫助家族中有類似症狀的親屬就醫，意外發現家庭中也有其他成員亦罹患法布瑞氏症，如今也都開始接受酵素替代療法，期待在即時介入的治療下可以有效避免進一步受到法布瑞氏症的影響。方醫師也提醒民眾，肢體末梢的疼痛或感覺異常經常是神經病變的早期徵兆，應及時就醫，以免延誤診斷與治療。

口臭「3種味道」聞出健康警訊！醫：小心罹癌了

2025/04/24 記者鄭玉如／台北報導

口臭不一定代表口腔衛生差，也可能是健康警訊。家醫科醫師洪暉傑表示，口腔飄出「腐臭味」，可能和癌症有關，例如口腔癌、肺癌及食道癌等，如果是「水果腐爛味」，可能是糖尿病、酸中毒所致，「尿騷味」則是腎臟疾病，民眾平時應多注意口氣問題。洪暉傑在健康節目《醫點不誇張》提到，若出現胃酸倒流的狀況，酸臭味會跟著跑出來，類似飽餐後的打嗝味，如果消化不良或食物卡更久，打嗝味道會更重，另外，也要注意癌症風險，大量癌細胞壞死後，腐敗味會跟著口氣一起跑出來，尤其和呼吸道有關，例如口腔癌、鼻咽癌、肺癌、食道癌、胃癌。洪暉傑指出，口腔飄出水果腐爛味，則是糖尿病或酸中毒所致，尿騷味和腎臟疾病相關，腎臟主要負責代謝毒素，腎臟疾病患者的代謝差，就容易產生。平時可自我檢測是否有口臭，第一招是雙手摀住嘴巴，然後呼一口氣，持續約 3 秒鐘，若有嚴重口臭，氣味會很不好聞。再來是「湯匙刮舌法」，用湯匙輕輕刮舌頭，或舌頭舔一下湯匙，待口水乾了聞味道，也可以拜託朋友幫忙，聞聞看是否有口臭，但交情一定要很深，事後才不會尷尬。另外，許多情侶喜歡法式舌吻，不過這種親吻方式，大概會交換 300 到 400 個細菌量，而口腔細菌每 1CC 約有 1 億個細菌。



2025/04/10 文／王子源

80歲陳姓老翁有多年「三高」疾病，日前因全身水腫就醫，先安排抽血及小便檢查，診斷為糖尿病腎病變合併腎病變症候群，評估後，給予排糖藥（SGLT2抑制劑）及利尿劑，2週後全身水腫消失，白蛋白尿指數也大幅下降，也遠離洗腎風險。

患者自述有糖尿病30年，此外也有多年的高血壓及高血脂病史，目前打胰島素控制血糖，糖化血色素控制在7.5-7.9%，高血壓及高血脂也都有定期服藥。

但這2個月來，雙腳突然開始水腫，接者雙手及臉也都水腫，而且小便也變少，之前曾到醫院治療，醫師說水腫是小便蛋白尿太多，血中白蛋白低所造成的，當時僅給予利尿劑，服藥後水腫只是稍微改善，後續也曾看過中醫，但全身依舊水腫，而且小便少、泡泡很多，經朋友介紹，轉診來新陳代謝科門診。

糖尿病腎病變 尿液嚴重蛋白尿

經抽血及尿液檢查顯示，果飯前血糖174，血中肌酸酐Cr 1.6（正常 0.7-1/3），腎絲球過濾率GFR 42（正常〈60），白蛋白2.0（正常3.5-5.7），驗尿更顯示有嚴重的白蛋白尿7384（正常〈30），診斷為第3期糖尿病腎病變合併腎病變症候群，當下除了給予利尿劑外，決定再加上排糖藥。

陳姓老翁2週後回診，患者全身水腫明顯消失，3個月後小便白蛋白尿也降至2526，最近1次回診，小便白蛋白尿還降至82，而肌酸酐為1.4，病情十分穩定，不再水腫，也脫離洗腎風險。

目前國內約有220萬名糖尿病患者，每年近萬人因糖尿病相關併發症而死亡，而糖尿病腎病變更是造成洗腎及死亡的最大原因，以往治療糖尿病腎病變為主要為低蛋白飲食，積極控制血糖、血壓及血脂，但還是有不少糖友會進展到尿毒症而必須終身洗腎。

新型降血糖藥 還能護心腎器官

陳姓老翁服用的新型的降血糖藥，可抑制腎臟對葡萄糖的再吸收，讓多餘糖分隨尿液排出體外，除了控糖成效良好外，還能降低3-4成心血管事件死亡風險，因心臟衰竭導致住院的機率及保護腎臟，預防延緩腎臟惡化的效果。

提醒糖友，目前糖尿病的治療已不再是單純降血糖而已，更必須加強心腎等器官的保護，如果要了解自己是否適合排糖藥的使用及服排糖藥的注意事項，可以到新陳代謝科諮詢。



2025/04/16 編輯 戎華儀 / 責任編輯 黃若維 報導

日本知名止痛藥「EVE」今年4月起被南韓禁止旅客攜帶入境，原因是內含被南韓列為需要加強管制的管制藥品成分。藥師提醒，EVE止痛藥主成分透過腎臟代謝，腎功能不佳的民眾務必小心使用，用出問題不適用國內的藥害救濟制度，後果只能自行承擔。

南韓媒體報導，今年4月起全面禁止旅客攜帶日本EVE止痛藥入境，原因是內含南韓官方列為有高度成癮性的管制藥品成分「丙烯異丙乙酸尿（Allylisopropylacetylurea）」。藥師張恩豪曾指出，「丙烯異丙乙酸尿」在1960年代被發現容易導致過敏反應、血小板低下、全身性紫斑出血，還曾有死亡案例，許多國家禁止使用。

日本買藥可能沒藥師諮詢 不適用國內藥害救濟 許多國人喜歡趕到日本旅遊時購買EVE，開業藥師李懿軒並不建議，因為日本販售通路現場可能沒有藥師提供諮詢，若用錯須面對許多不可預期的風險，還有語言文字的隔閡，造成民眾可能沒有完全看懂當地藥品包裝標示、警語和仿單的敘述，例如標示建議1次吃3顆，台灣人卻當成1次吃1顆，導致效果不佳，或是不清楚副作用，吃了之後駕駛交通工具可能出意外。李懿軒指出，「丙烯異丙乙酸尿」有輕微的神經鎮定效果，作用機轉與部分安眠藥類似，只是效果沒那麼好，加在止痛藥當中有神經鎮定和舒緩疼痛的作用，有些對這項成分較敏感的人吃了可能容易嗜睡，因此應該避免駕駛交通工具或操作精密機械。

部分台灣人體質不適合吃EVE EVE的主成分是「布洛芬（ibuprofen）」，李懿軒說，布洛芬透過腎臟代謝，對於腎功能不佳的人來說吃了可能導致腎功能惡化，使用前務必諮詢過醫師和藥師。李懿軒還提醒，布洛芬是國內藥害救濟案件統計中案件數名列前茅的藥物成分，有一定比例的台灣人有對布洛芬過敏的基因，若用到可能引起嚴重過敏或燒燙傷等級的皮膚潰爛，國內的藥害救濟制度僅適用於國內合法上市的藥品，民眾在國外購買不適用，若使用後出問題，後果必須自行承擔；相較之下，在國內購買同成分的藥品可以諮詢藥師，用出問題還有藥害救濟可以尋求協助。各國對藥品管制標準不同 對於韓國禁止旅客攜帶EVE止痛藥入境，李懿軒認為這是各國對於藥品管制的想法不同，有些國家將同成分不同劑量的藥品分別列有不同的管制等級，例如感冒藥成分「可待因（codeine）」，低劑量可用在成藥或處方藥，高劑量則被列為管制藥品。

有些民眾會從網站下單購買國內沒有販售的藥品，食藥署提醒民眾，我國法規禁止透過網路販售和購買藥品，不論從國內或國外網站購買都是違法，EVE止痛藥在台灣沒有取得藥品許可證，跨海網購進口會違反《藥事法》，恐面臨最高7年以下有期徒刑，得併科5000萬元以下罰金；民眾出國購買、帶回國使用雖不違法，但必須遵守限量規定，錠劑和膠囊每種不得超過12個包裝，合計數量不得超過36項。

「酸性體質」易被蚊子咬？腎臟醫提「4論點」：別上當

2025年4月26日三立新聞網 記者簡浩正／台北報導

「酸性體質」易被蚊子咬？腎臟內科醫師表示，這個論點並沒有醫學根據，人體血液的酸鹼值是恆定的，身體各器官主要透過「緩衝系統」、「呼吸系統」、「腎臟」、「代謝過程」來做調節。呼籲如果有人聲稱吃某某食物可以改變體內酸鹼值，千萬別上當。

亞洲大學附屬醫院腹膜透析室主任林軒任發文表示，酸鹼體質是指人體內的酸鹼平衡，通常以pH值來衡量。支持這一理論的人認為，飲食和生活方式會影響身體的酸鹼狀態，進而影響健康。然而，這個論點並沒有醫學根據，發明酸鹼體質一說的美國人楊恩（Robert Oldham Young），因無照行醫等18項重罪，被美國法院判刑3年8個月，並於2018年11月被判決必須賠償因為相信他的鹼性食療而延誤就診致死的病患約1.05億美元。

林軒任提出身體會自行維持pH值的穩定的4論點：

緩衝系統：人體內存在多種緩衝系統，緩衝系統的意義在於有外來的酸或鹼進來時，不會馬上大量改變血液pH值，其中最重要的是**碳酸氫鹽緩衝系統**。當血液中的酸性物質增加時，碳酸氫鹽（ HCO_3^- ）可以中和這些酸，從而幫助維持pH值的穩定。其他緩衝系統還包括磷酸鹽緩衝系統和蛋白質緩衝系統。

呼吸系統：當血液中的二氧化碳（ CO_2 ）濃度增加時，會形成碳酸，導致血液變得更酸。此時，呼吸系統會藉由加快呼吸速率，來排出更多的二氧化碳，從而降低血液中的酸性。反之，當血液中的pH值過高（偏鹼性）時，呼吸速率可能會減慢，以保留更多的二氧化碳，從而增加酸性。

腎臟：腎臟在調節酸鹼平衡也是一大功臣，透過排泄或保留氫離子（ H^+ ）和碳酸氫鹽（ HCO_3^- ）來調節血液的pH值。當血液偏酸時，腎臟會排出更多的氫離子，並保留碳酸氫鹽，反之亦然。

代謝過程：身體的代謝過程也會影響酸鹼平衡。例如，乳酸的產生會使血液變得更酸，而某些代謝產物則可能使血液偏鹼。這些機制共同作用，確保血液的pH值保持在7.35到7.45之間，這是人體正常生理功能所需的範圍。當pH值超出這個範圍時，可能會導致酸中毒或鹼中毒等健康問題。林軒任說，假如因為被蚊子叮，而認為自己是「酸性體質」，進而購買離子水或狂吃偏鹼性食物，試圖中和體內的酸鹼值，其實這是無效的。假如看到有人聲稱吃某某食物可以改變體內酸鹼值，千萬別上當。