近期相關之醫療資訊183

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6月16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。

泌尿道感染、結石 竟是喝水不足惹的禍

2025年5月15日　記者鄧富珍／彰化報導

每年一到夏天，泌尿科門診裡總是有不少因為「水喝太少」而掛病號的病人，原來喝水量看似小事，卻可能帶來大麻煩。有些人是因為忙碌工作整天沒喝幾口水，也有人為了減少上廁所次數而刻意不喝水，結果導致泌尿系統問題接踵而來。

彰化秀傳醫院泌尿科溫晨越醫師表示，在泌尿科，最常見的兩大問題是泌尿道感染和泌尿道結石，而這兩者的共同源頭，常常就是「水分攝取不足」。

溫晨越醫師指出，最近有一位三十出頭的女性上班族，長時間待在冷氣房裡，水喝得不多，還常憋尿。某天突然出現頻尿、尿急、排尿灼熱等不適，檢查發現是膀胱發炎，細菌甚至已經逆行感染到腎臟，演變成腎盂腎炎。還有一位五十多歲的男性，長期從事戶外勞動，卻很少喝水。有天半夜，他因為腰部劇痛，痛到滿地打滾，送到急診才發現是結石卡在輸尿管，這樣的情況嚴重時還可能導致腎臟功能受損。

溫晨越醫師進一步表示，泌尿道感染的發生，和體內細菌無法順利排出有關。這是因為當細菌進入膀胱時，若沒有足夠的尿液頻繁排出，細菌就容易滋生，破壞黏膜，進一步引發感染。尿液中本來就含有鈣、草酸、尿酸等晶體成分，而水分不足會讓這些物質濃度升高，身體水分又經由汗水大量流失，尿液變濃，更容易讓這些成分結晶、形成結石，這也是為什麼夏季是結石病人的高峰期。

溫晨越醫師說，對於較小的結石，通常會採取保守治療，鼓勵病人多喝水、多運動，像是跳繩或上下樓梯，加速結石的排出；同時搭配藥物放鬆輸尿管，幫助把膀胱裡的細菌或石頭沖刷出去。若這些方法無效，就會進一步安排體外震波碎石，將結石震碎成沙狀，再隨尿液排出體外。嚴重者，像是結石堵塞、引發感染，甚至影響腎功能的情況，則需透過內視鏡手術，從尿道進入膀胱、再進到輸尿管，將結石直接夾出。

溫醫師再次強調，「多喝水」是預防泌尿道疾病的最佳良藥，建議民眾每天至少攝取2000c.c.水分，尤其在氣溫高、活動多、出汗多的情況下，更應主動補水。觀察尿液顏色也是自我監測的小撇步，越清澈越好，顏色越深表示水喝不夠。保持良好水分攝取，不僅能預防泌尿道感染，還能大幅降低結石風險。

吃即食雞胸肉補不到脂肪？恐影響肌肉合成、加重醣類疲勞

2025/05/20

超商即食雞胸肉雖富含蛋白質、方便食用，但脂質含量過低，反而可能讓蛋白質無法有效生成肌肉或支援代謝，甚至被迫轉化為能量而浪費。脂質與蛋白質皆能預防醣類疲勞，若午餐脂質不足，下午再攝取甜食，易導致血糖波動與疲倦感。

忙碌的午餐時刻，很多人都選擇以超商的即食雞胸肉當作午餐。

攝食脂質含量不足，補充的蛋白質無法生成肌肉

即食雞胸肉既方便又含有豐富的蛋白質，乍看之下確實是很合理的午餐選項。只是即食雞胸肉有一個不為人知的陷阱，那就是脂質含量不足。一旦熱量攝取不足，吃進身體的蛋白質也會受到破壞，無法供給身體熱量，更不可能成為製造肌肉等細胞的原料。

有些人會擔心，為了轉化為能量而受到分解的蛋白質會產生一種名為尿素的物質，可能會對腎臟造成負擔。但事實上有論文指出，並不需要擔心腎臟負擔過大，因為吃進身體裡的蛋白質若是沒辦法生成肌肉、幫助內臟新陳代謝，才更為可惜。

最重要的是，蛋白質和脂質是各自以獨立的機制，來預防、改善用餐後的高血糖問題。

醣類疲勞也需要脂質來扛！

一旦攝取過少脂質，預防用餐後高血糖（醣類疲勞）的重責大任，就落在即食雞胸肉裡的蛋白質上，無法讓脂質共同分擔。萬一在下午又吃了甜食當點心，就會因為中午沒有攝取到脂質，導致醣類疲勞。

話說回來，大部分人之所以喜歡吃「即食雞胸肉」，根本不是因為想要讓蛋白質成為能量來源，而是將蛋白質當作「建構身體的原料」，同時避免攝取過多熱量而已。

不過，幸好有論文指出，若是減少攝取脂質（與減醣相比），身體消耗的熱量一天會減少約 300 大卡（也就是代謝降低），因此減少吃脂質對身體毫無益處。

請大家在享用即食雞胸肉時，也別忘了補充脂質。

1無害水果竟是腎臟殺手？醫：連吃4顆「從健康變腎衰竭」

2025 年 5 月 17 日 三立新聞網　生活中心／蔣季容報導

外型討喜的水果，吃多了居然會中毒！腎臟科醫師林軒任指出，腎臟病人若吃太多楊桃會中毒，一旦誤食觸發，很可能會喪命。就算是腎功能正常的人，1 次攝取超過 4 顆楊桃，也可能引發急性腎衰竭。林軒任在臉書粉專表示，楊桃中含有楊桃毒素、草酸，在健康情況下，楊桃毒素可以經由腎臟代謝並排出體外，不會造成問題。但若腎功能不佳的患者，會因腎臟過濾功能下降，使毒素無法有效排出，累積在體內，進而破壞中樞神經系統，僅僅吃四分之一顆楊桃，就可能引發中毒反應。林軒任提到，吃下楊桃後，初期常見的症狀是難以控制的打嗝，假如進一步出現神經運動性躁動、四肢麻木、感覺異常、肌力下降，或輕度精神錯亂，就需要提高警覺。一旦出現中度至重度神經錯亂，進展至昏迷，甚至造成癲癇發作、低血壓和休克，就會有致命危機。

至於正常人吃楊桃會中毒嗎？林軒任直言，腎功能正常的人，1 次攝取超過 4 顆楊桃，就可能引發急性腎衰竭。根據台灣腎臟科醫學會指引，以下 4 類族群必須嚴格禁止食用楊桃，包括正在接受透析治療的患者、慢性腎臟病已進展到第 3 期以上的患者（GFR<60mL/min）、正處於急性腎衰竭恢復期的患者，以及單側腎臟切除手術後未滿 6 個月的患者。

茶包會釋放塑膠微粒？哪種茶包最多？研究說話了

2025 年 5 月 19 日健康 2.0

網傳「茶包會釋放塑膠微粒，是隱藏的健康殺手」，這是真的嗎？哪種材質的茶包，會釋放最多塑膠微粒呢？茶包沖泡會釋出塑膠微粒？　成功大學食品安全衛生暨風險管理研究所副教授徐瑋萱提到，一般茶包袋與咖啡袋材質，可分為不織布、棉質、塑膠製，其中塑膠製包裝袋原料與寶特瓶，同為聚對苯二甲酸乙二酯 PET，另外也有聚丙烯 PP、聚乙烯 PE 或聚醯胺 PA 製成的產品；由於塑形容易、變化性高、過濾效果佳，為目前最常見的茶葉與咖啡包裝方式。

台大醫學院毒理研究所博士陳佳煌指出，平均來說，PP 材質的單位面積，釋出最多塑膠微粒，而單次的塑膠類食品容器使用，則是塑膠茶包平均會釋出最多的塑膠微粒，其中又以 PE/PET 塑膠茶包的次微米塑膠微粒釋出量最高。

塑膠微粒對健康有害？　台北醫學大學臨床醫學研究所教授邱惠雯指出，目前已有些細胞與動物實驗顯示，塑膠顆粒可能引發神經毒性、肺部損傷、肝臟代謝異常、腎臟蓄積、損害腸道及影響微生物菌群等多方面的不良反應。不過，目前尚無直接證據證實塑膠顆粒，對人體具明確危害，也沒有臨床研究文獻佐證茶包沖泡的塑膠微粒，會影響人體健康。

陳佳煌也說，目前相關文獻說明各類塑膠類食品容器，都會釋出塑膠微粒，塑膠微粒也早已存在生活環境中；然而，目前僅在細胞及動物實驗層面發現，塑膠微粒會影響腎臟健康，至於是否對人體造成危害，目前尚未有定。

愛爾蘭將實施器官捐贈默許制

2025 年 05 月 20 日訊大紀元記者李俞愛爾蘭報導

愛爾蘭器官捐贈「默許」新制將於下月開始實施。成年人生前若沒有明確反對，將自動被視為同意死後捐贈器官。

不反對就算同意　被譽為具有里程碑意義的《人體組織法案 2024》將於 6 月 17 日正式實施。這也是愛爾蘭首次嘗試在法律層面就器官捐贈、移植、屍檢、解剖以及死後屍體展覽等方面做出系統規定。

其中，對公眾影響最大的包括器官捐獻新規。國家將實行軟性「推定同意制（opt-out）」，即年滿 18 歲者，如果不願意在死後捐獻器官，需要事先在衛生服務執行局（HSE）的系統內登記註冊。否則，表示默認願意捐獻器官。

不過在摘取器官時，醫生仍會與家屬再次溝通，不會出現強制摘取器官的情況。衛生部長詹妮弗·卡羅爾·麥克尼爾（Jennifer Carroll MacNeil）5 月 9 日宣布此消息時說，尊重個人意願「至關重要」,「在採取任何行動之前，總是會與（死者）家人協商。

5 月 10 日至 17 日是愛爾蘭器官捐贈關注週（Organ Donor Awareness Week）。在活動開幕式上，器官捐贈移植辦公室（Organ Donation Transplant Ireland）主任布萊恩·奧布萊恩（Brian O’Brien）表示，器官移植與其它醫學領域不同，完全是基於公義。他表示，每年約 3 萬人死亡，器官捐贈者不到 100 人。他希望該法案可以促進民眾與家人、朋友討論器官捐贈，了解如何幫助他人。奧布萊恩表示，大多數調查表明，在愛爾蘭，超過90%的人願意在死時捐獻器官。「我們需要找到增加實際這樣做的人的數量的方法。」

用作移植的器官主要有兩個來源，一是活體捐獻；另一種是遺體捐贈，即在判定腦幹或者心臟死亡後，進行器官捐贈。愛爾蘭主要依賴於後者。在去年進行的 263 例器官移植手術中，遺體捐贈人數占所有器官捐贈者的 71%。

「平均而言，捐贈者會捐出兩到三個器官——兩個腎臟，有時是心臟，有時是肺。」

兒童器官摘取醜聞催生法案　愛爾蘭規範器官捐贈的立法推動了近 20 年。起因是上世紀九十年代末曝光的醜聞：數千名兒童死後遭到醫院摘取器官，而其家人並不知情。活動團體稱，部分器官被用於醫院或者大學醫學院做研究，有些則賣給了製藥公司用於製造激素。這些事件多發生在 1970 年至 1980 年間。

新聞一經曝光，引發公眾關注。議會多次舉行聽證會，當局也委託獨立機構開展調查，隨後數年，僅調查開銷就高達上千萬歐元。

早在 2008 年，時任參議員費格爾・奎因（Fergal Quinn）曾就此問題提出立法草案。隨後在 2019 年，時任衛生部長西蒙・哈里斯（Simon Harris）提出人體組織法案，就器官的摘取、捐贈以及使用等方面做出規定。該法案得到跨黨派支持，幾經修訂後，於 2024 年 2 月相繼通過參眾兩院。

西班牙器官捐獻數量歐盟第一　目前，許多歐洲國家已經實施了類似的預設默許制度。在英國，威爾士地區早在 2015 年就開始實施軟性預設默許制度；蘇格蘭和英格蘭也相繼變革制度。這也促使愛爾蘭考慮採取類似政策。研究人員常把西班牙作為成功案例，該國器官捐獻數名列歐盟第一，在移植數量方面，也連續三十多年領先全球。西班牙 1979 年實施器官捐贈默許制度，現在該國擁有完善的器官捐獻和移植系統，2023 年，西班牙器官移植總數接近 6000 例，創歷史新高。而去年愛爾蘭每百萬人口器官捐贈率為 16.5，低於 2023 年的 18.6。全球排名第 25 位。愛爾蘭人口為510萬。相比之下，擁有4750萬人口的西班牙死後捐獻器官人數為53.9，名列全球第一。英國去年的捐贈率為20.3，排名第17。

也有研究人員認為，改制與捐贈數量並無明顯相關。愛爾蘭王家外科醫學院（RCSI）器官捐贈臨床主管艾倫・加夫尼（Alan Gaffney）博士曾在2022年直言，「沒有證據表明，選擇推定同意制會令器官捐贈率持續上升。」

也有分析人士認為，解決器官移植來源不足重在鼓勵活體捐獻，意即身體健康的成年人捐贈一個腎或者肝臟。愛爾蘭此前禁止非親屬間的器官捐贈，而新法將改變此規定，允許非定向的利他捐贈。

器官捐贈還是買賣　不過該問題多年來一直有倫理與合法性的爭議，部分原因是持續存在的非法器官買賣。聯合國去年發布的一份報告指出，在 2021 年至 2023 年期間，有 140 人被販運到愛爾蘭；其中至少一名受害者被摘取器官。人權團體曾表示實際情況遠遠更糟，因為許多受害者沒有被發現。

非法器官販賣涉及的不只是犯罪幫派。例如，在中共治下的中國，直到 2015 年才建立起器官捐贈制度。在缺乏完善的醫療捐贈系統、且文化習俗牴觸捐贈的情況下，每年可做上萬例器官移植手術；由於等待時間短至數日，吸引包括歐盟公民在內的外國人到中國進行器官移植。研究人員後來認定，中共正在大規模活體摘取良心犯器官，主要受害人是法輪功修煉者。在此背景下，歐洲理事會於 2014 年通過反對器官販運公約，旨在共同打擊非法器官移植。愛爾蘭於 2015 年簽署此公約。

日「止痛神藥」遭韓禁入境！藥師曝1類人：吃了皮膚恐潰爛

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　許多國人喜歡趁到日本旅遊時購買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。