

近期相關之醫療資訊184



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7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。

40歲男高血壓險中風「吃藥也沒用」！醫1招救他一命



三立新聞網 2025年6月9日 記者鄭玉如／台北報導

高血壓若未妥善控制，恐引發心腦血管疾病。中國醫藥大學新竹附設醫院近日接獲一名40歲左右男性病患，出現反覆性頭痛、頭暈、胸悶等症狀，檢查後確診為「頑固型高血壓」，儘管已服用多種降壓藥物，血壓仍持續飆高，甚至險些引發中風危機。經接受「腎臟交感神經阻斷術」後，血壓明顯穩定，成功減少用藥，重拾健康生活。

該名年約40歲的男性，因長期出現頭痛、頭暈、胸悶與喘氣等症狀，趕緊到中國醫藥大學新竹附設醫院就診，經內科系副院長、心臟內科醫師劉俊廷診斷為頑固型高血壓。儘管病患已服用5種以上、作用機轉不同的大劑量降壓藥物，血壓仍未獲得有效控制。他甚至一度因擔心藥物副作用而自行停藥，導致血壓飆升至231/160毫米汞柱（mmHg），合併劇烈頭痛、噁心與幾近昏厥的症狀，差點引發中風。

劉俊廷指出，高血壓的成因複雜，部分與交感神經系統過度活化有關，而腎臟在血壓調控中扮演重要角色。當患者服用3種以上降血壓藥物仍無法達標時，即屬於頑固型高血壓。而「腎動脈交感神經阻斷術」不僅適用於此類患者，對於部分服藥意願不高或有困難的中度高血壓患者也可能有所助益，且不會對腎功能造成不良影響。

劉俊廷說明，「腎臟交感神經阻斷術」是透過導管從鼠蹊部動脈進入，在全身麻醉下，利用高頻率電波熱能精準阻斷腎動脈外圍的交感神經，降低其活性，達到穩定血壓的效果。手術時間約1到2小時，隔天患者即可出院，術後可減少1至2種降壓藥物的使用，有助於提升血壓控制效果，降低心臟病、中風等併發症風險。

劉俊廷補充，最新長期追蹤報告顯示，腎臟交感神經阻斷術至少可維持9到10年，降血壓效果因人而異，對門診血壓測量值，收縮壓平均降低約15至20毫米汞柱（mmHg），舒張壓平均降低約7至10毫米汞柱（mmHg）。而該名患者術後血壓顯著穩定，藥物從6顆以上大幅減少到1至2顆。

劉俊廷提醒，高血壓是長期血壓偏高的疾病，持續性的高血壓會對腦部、心臟、腎臟及血管造成嚴重損害，增加中風、心臟病及洗腎的風險。除了藥物治療，良好的生活型態調整，對控制血壓至關重要，包括減重、規律運動、節制飲酒，以及採取得舒飲食（DASH飲食），即增加蔬菜、水果及富含高鉀食物的攝取。

臉腫腿腫不是胖！吃對「高鉀食物」幫助消腫，這些天然食物比利尿劑還有效



2025年6月10日 周儀琳 綜合報導

你是不是常常早上起床臉腫一圈、下午小腿腫得像蘿蔔？其實這不是胖，而是水腫在作怪！

特別是進入30歲後，新陳代謝放緩、壓力變大，身體更容易因為熬夜、久坐、鹽分攝取過多而「滯水」。此時，關鍵救星就是「高鉀食物」！

鉀，是一種天然礦物質，它能幫助身體排出多餘鈉分與水分，調節體液平衡、促進血液循環，是預防與改善水腫的第一步。

為什麼鉀可以幫助消水腫？

水腫往往與體內鈉離子過多有關，尤其是攝取過多鹽分時，鈉會使水分滯留在組織間液中，造成浮腫現象，**鉀具有以下作用：**

促進鈉排出：鉀能與腎臟協同，幫助排出多餘的鈉，進而減少水分滯留。

調節體液平衡：鉀是細胞內主要的陽離子，能維持體內滲透壓和液體平衡，有助於防止或改善水腫。

改善循環：鉀有助於血管舒張、降低血壓，間接也有助於改善因循環不良導致的下肢水腫。

吃什麼讓「早上不再臉腫」，還有助於雕塑線條、穩定血壓，排水腫建議食材

菠菜：加熱炒更能釋放鉀，搭配蒜頭爆香還能去寒排濕。(鉀含量約558 mg)

紅豆水：富含鉀與利尿成分。(鉀含量約532 mg)

地瓜：富含鉀與膳食纖維，是早餐與下午茶的完美選擇。(鉀含量約 475mg)

香蕉：方便攜帶的「鉀」能量棒，一根就能消腫補元氣。(鉀含量約358 mg)

奇異果：高鉀又高維C，飯後一顆有助促進代謝。(鉀含量約312 mg)

貼心提醒：如果你有腎臟疾病或鉀離子代謝異常，建議先諮詢專業營養師或醫師。

讓飲食成為日常排水利器，輕鬆告別「泡芙系」水腫困擾！



2025 年 6 月 24 日 王俊忠／台南報導

1 名 72 歲陳先生因慢性腎臟病及有蛋白尿於郭綜合醫院門診追蹤，使用腎素-血管張力素系統抑制劑，血壓控制良好，但蛋白尿 UACR 仍高達重度的 620 mg/g，經醫病討論後患者決定自費使用鈉-葡萄糖協同轉運蛋白 2 抑制劑(SGLT2i)，使用半年後蛋白尿下降至中度 210 mg/g，風險評估顯示病患洗腎與死亡風險都下降了！

郭綜合醫院腎臟內科主治醫師吳政哲表示，陳先生使用的 SGLT2i 護腎保養藥，原本需要自費，1 天 1 顆藥，1 月藥費約 1200 元。但從 2025 年 3 月起，健保署擴大健保給付這藥的使用，陳先生也從原本自費變成免費用藥，一般這藥需要終身使用。

台灣被稱為「洗腎王國」，每年洗腎人口超過 9 萬人。吳政哲說，想要避免洗腎，就需從慢性腎臟病照顧做起。目前統計台灣有將近 270 萬人患有慢性腎臟病，卻有超過 8 成未接受治療，近 6 成患者發現時已是第 3 期，恐面臨 15 年內進入透析(洗腎)的危機。

他說，慢性腎臟病會增加患者死亡風險高達 80%。慢性腎臟病越嚴重，病患死亡風險越高，死亡風險上升率分別為第 3 期：20~80%；第 4 期：200%；第 5 期：400%。若合併蛋白尿則總死亡率再上升 100~300%。

吳政哲指目前慢性腎臟病的藥物治療中，鈉-葡萄糖協同轉運蛋白 2 抑制劑(SGLT2i)為治療核心藥物，主要功效有 4 項：

1. 延緩腎功能惡化；
2. 減少蛋白尿；
3. 降低洗腎風險；
4. 降低死亡率。

若能及早使用此類藥物，最長可延緩洗腎 26.6 年，配合其他護腎藥物使用，有機會造福病患一生免洗腎。但過去健保不給付 SGLT2i 在單純慢性腎臟病患者使用，病患想要護腎需自費。

健保署為增進國人健康，從今年 3 月 1 日起，健保署擴大給付 SGLT2i 於單純慢性腎臟病患者使用，使用條件有：1. 腎絲球過濾率(eGFR)數值介於 25 至 60 之間；2. 尿中白蛋白尿／肌酸酐比值(UACR)介於 200 到 5000 之間；3. 參與健保署早期 CKD 與 Pre-ESRD 照護計畫的患者，即符合健保給付資格。不過，吳政哲也提醒使用這藥可能有泌尿生殖器感染的風險，發生率約 2~8%，每天攝取水量應依醫師指示，還要注意每天體重變化；盡量避免憋尿，男、女性都要保持會陰部清潔，如有會陰部騷癢、小便疼痛、會陰發紅、血尿、乳白色或混濁尿等情況，請務必儘快就醫。

先別急著跟風

這8種人不適合喝西芹汁

西芹汁 應含維生素K 鈣 鉀 高麗根 莖氣化糖
不是每個人適合天天飲用
以下族群特別注意



「白袍聯盟」白袍聯盟

腎功能不好者

含鉀量高
腎功能不好的人
易導致高血鉀
影響心律



過敏體質者

西芹是芹菜科與
香菜、胡蘿蔔交叉過敏
引發皮疹、氣喘、過敏



易手腳冰冷者

西芹具有
清熱、利尿、降火特性
單喝易精神疲乏



服用抗凝血藥物者

西芹含維生素K
會干擾抗凝血藥效果
增加血栓、出血風險



孕婦

西芹種子刺激
子宮收縮
避免長期大量飲用



經期易痛的女性

少吃 寒涼性食物
西芹性寒
使經痛加劇 血塊增加



有腎結石體質者

西芹酸度高
易與體內鈣形成結石
腎結石體質者要小心



胃潰瘍 腸胃敏感者

西芹纖維粗 性寒
會刺激腎臟 引發
胃酸 胃痛 腹瀉





◎ 版權所屬：高醫營養師 & 白袍聯盟

白袍聯盟

高敏敏也提到，有過敏體質者同樣要小心。西芹與芹菜、香菜同屬一科，屬於常見誘發過敏的食材之一，有些人會出現氣喘、皮疹、喉嚨癢等症狀。

此外，西芹含有草酸，會與體內的鈣結合，增加腎結石的生成機率，因此有腎結石病史者應避免攝取。高敏敏提醒，孕婦則被建議在懷孕期間不要長期大量飲用西芹汁，尤其是其種子成分，可能刺激子宮收縮，潛藏流產風險。

而對於本身有**胃潰瘍、腸胃功能敏感**的人，西芹所含的高纖維與特有植物刺激成分，可能引發腹脹、腹痛等消化道不適，不但未能養生，反而導致更多困擾。高敏敏強調，天然不等於無害，不代表每個人都能隨意飲用。在追求健康風潮的同時，更應從了解自我體質做起。若本身患有腎臟病、慢性病、懷孕中或需長期服藥，應在飲用前先徵詢醫師或營養師的專業建議，才能真正喝得安心、健康無虞。

肢體末梢疼痛 醫：提防法布瑞氏症上身55歲女口乾到吞嚥困難！醫揪「全身性疾病」釀禍 有這些症狀快就醫

2025 年 6 月 24 日 周刊王 CTWANT | 網編組

一位 55 歲的女性患者因長期口乾、吞嚥困難就醫，經自體抗體檢測，結果顯示 SSA 與 SSB 抗體皆呈現陽性，進一步確診為「修格蘭氏症候群」(Sjögren's syndrome，簡稱乾燥症)。醫學專家透露，乾燥症是一種全身性疾病，除了導致「口乾」與「眼乾」，也可能影響關節、皮膚、肺臟、腎臟、神經系統，甚至增加淋巴瘤的風險。

營養功能醫學專家劉博仁說明，乾燥症是一種慢性自體免疫疾病，免疫系統會攻擊身體的外分泌腺體，最常見的就是唾液腺與淚腺，導致「口乾」與「眼乾」，但其實乾燥症是一個全身性疾病，也可能影響關節、皮膚、肺臟、腎臟、神經系統，甚至增加淋巴瘤的風險。

醫師指出，除了常見的「口乾」與「眼乾」，乾燥症患者可能還會出現其他症狀，包括吞嚥困難、口腔潰瘍、說話容易沙啞、眼睛乾澀、刺痛、異物感、畏光、皮膚乾燥、陰道乾澀、鼻腔乾裂關節疼痛、晨間僵硬、疲勞、憂鬱、睡眠品質差，有些人也會出現肺部乾咳、腎臟功能異常、神經病變等較嚴重的系統性症狀。

劉博仁表示，目前乾燥症並沒有根治方法，傳統治療以症狀緩解為主，而功能醫學重視的是找出潛在的根本原因，並透過生活方式、營養與壓力管理等方式，協助身體自我修復，例如補充益生菌與益生元、微量元素與營養素、避開潛在的食物過敏原、調整生活型態與壓力管理等。

醫生強調，乾燥症不是單純的「口乾眼乾」，而是全身性免疫失衡的警訊，透過傳統治療可以緩解症狀，但若從功能醫學的觀點出發，調整腸道健康、補充必要營養素、避開過敏原食物與學會管理壓力，將有機會讓免疫系統趨於穩定，生活品質明顯改善。

這樣喝水竟超傷腎！名醫揭10種喝水錯誤習慣，第1名容易三高又痛風



2025 年 6 月 27 日 新聞中心傅鴻儒

喝水能幫助排便、促進新陳代謝，但喝水就等於健康養生嗎？小心喝錯方法反而加重腎臟負荷！腎臟專科醫師洪永祥在臉書專頁分享「十大錯誤喝水壞習慣傷腎排行榜」，現在就來看看，你中了幾個？

第十名：運動後狂灌大量白開水 運動後狂灌水，小心噁心、頭痛，越喝越不對勁！流汗、拉肚子不只流失水分，還帶走大量電解質。如果只補白開水，反而會把體內的電解質稀釋得更嚴重，還可能引發低血鈉、低血鉀，嚴重甚至會腦水腫、心律不整，後果可不輕！

【正確做法】補水的同時也要補電解質。例如常在戶外工作的台電施工人員曾分享，可在水壺中放 3-4 顆酸梅，就能預防抽筋。另外，直接在白開水加入少許鹽，或喝低糖運動飲料也是好選擇。

第九名：把飲料或湯當水喝 把含糖飲料、濃湯當水喝，反而給腎臟製造麻煩。當糖分、咖啡因、油脂與鹽分堆疊，不但無法補水，還讓腎臟疲於奔命，長期下來小心蛋白尿、代謝症候群找上門！

【正確做法】日常補水還是以白開水為主，飲料別超過每日總水分的 1/10。就是想喝飲料時，洪永祥醫師建議飲品可喝綠茶、黑咖啡等；湯品則盡量選擇天然調味、清淡品項。

第八名：晚餐後或睡前大量喝水 睡前狂灌水反而是健康地雷！關鍵在於，一口氣灌下太多水分會讓抗利尿激素（ADH）分泌異常，導致晚上頻頻跑廁所、自律神經失調，甚至干擾免疫與代謝，讓腎臟整晚都沒得休息。

【正確做法】晚餐後的喝水量應該要控制在全天總量的 20% 以內，睡前三小時也不要喝超過 150 毫升。

第七名：天冷或待冷氣房就忘記喝水 天氣一冷，或長時間待在冷氣房，常常一整天都忘了喝水。洪永祥醫師提醒，天冷時血管收縮，若又水分不足，血液會變得濃稠，不只讓腎臟過濾更吃力，也是冬天容易中風、心肌梗塞的原因之一。

【正確做法】即使不覺得渴，也要主動補水，建議維持每兩小時喝一次水的節奏。

第六名：因為頻尿就不敢喝水 擔心頻尿就少喝水？小心陷入惡性循環！水喝太少不僅讓泌尿道細菌停留過久，加重感染風險，原本就有排尿問題的人若再刻意減水，還可能讓腎功能惡化更快，甚至中暑機率也飆高，更多健康問題找上門。

【正確做法】應先就醫處理頻尿問題，例如泌尿外科或婦產科評估，同時維持足夠飲水，別因頻尿就忽略補水的重要性。

第五名：起床第一杯水太晚喝 「早起一定要一杯救命水」是「養生達人」陳月卿的喝水黃金公式。原來，睡眠過程中仍然會透過尿液、呼吸與汗水流失水分，一夜未補水，身體處於脫水狀態，如果早上拖太久才補水，不只讓腎臟跟著缺水，還可能提高清晨中風、心肌梗塞風險。

【正確做法】建議睡前在床邊放好保溫瓶，半夜醒來可補幾口水，起床後先在床上喝下約250ml的溫開水，再慢慢起身，及早補水、降低血液濃縮風險。

第四名：迷信礦泉水、海洋水、鹼性水 氣泡水、礦泉水、鹼性水或海洋深層水比較營養、對腎好？洪永祥醫師提醒，瓶裝水富含過多的磷、鉀、鎂等礦物質，若長期作為主要水源，對腎友來說無疑增加腎臟負擔，甚至還讓自己暴露在塑膠微粒的風險中。

【正確做法】一般家庭的自來水只要經過過濾與煮沸，就是最經濟、穩定又護腎的每日飲水選擇。

第三名：該限水時還大量喝水 不是人人都適合「多喝水」，洪永祥醫師指出，如果本身有心臟衰竭、肺水腫、肝硬化，或是尿量已明顯減少的慢性腎衰竭與洗腎患者，就必須嚴格限水，否則反而可能引發急性肺水腫，甚至有生命危險。

【正確做法】若已被醫師告知需限水，每日喝水總量應以「前一天尿量+500~700ml」為原則。比如前一天尿量只有300ml，隔天就最多只能攝取800~1000ml 的水分。找出適合自己的飲水量後，臺北榮民總醫院建議，可依時段分配日常飲水：早上7點到下午3點喝50%、下午3點到晚上11點喝40%、深夜11點到隔天早上7點則控制在10%。

第二名：喝太多水以為越喝越護腎 因為「多喝水護腎」，反而每天猛灌4000~5000ml的水搶救腎功能？洪永祥醫師提醒，過量喝水反而可能讓腎臟進入「高過濾狀態」，長期下來，除了低血鈉、低血鉀外，還可能導致腎絲球硬化、腎功能惡化等。

【正確做法】水當然要喝，但也要有節制。洪醫師建議，一般可依「體重的3~4%」來估算每日飲水量，腎友若需多補水，也最多以4%為限，避免過量反傷腎。

第一名：從小水喝太少卻完全沒發現 洪永祥醫師分享臨床觀察，原來最常見的傷腎習慣，是從小到大都喝太少卻渾然不覺，甚至不少成年人長年每日喝水不到1000ml，卻從沒覺得有問題。這些人不僅精神差、代謝慢、容易三高、痛風，也常出現泌尿道感染、結石，甚至「長期缺水導致腎臟過速老化」，腎絲球過濾率比同齡人低出許多。

【正確做法】建議找一天實際記錄總喝水量，是否達到體重的3~4%。平時隨身攜帶白開水，平均、多次地補充，才能養成穩定又護腎的喝水習慣。