

近期相關之醫療資訊185



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8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。

手腳反覆冒水泡？醫曝「汗皰疹」真凶竟是1體質，5種食物快戒掉！



2025/7/4 女人我最大

你有時會在手指、手掌或腳底冒出小水泡，而且還奇癢無比？別以為只是單純皮膚乾癢，這可能是「汗皰疹」作怪。汗皰疹通常與過敏體質有關，當壓力過大、天氣濕熱或接觸刺激物，就容易誘發反覆發作的水泡型濕疹。中醫認為這與體質偏濕熱有關，而西醫則多與過敏反應及皮膚屏障受損有關。無論是哪種說法，關鍵在於：從日常飲食下手，就能大大降低發作機率！

汗皰疹是什麼？成因有哪些？

汗皰疹（Dyshidrotic Eczema）是一種慢性、反覆發作的濕疹型皮膚病，好發於手指、手掌與腳底，症狀為成群的小水泡，常伴隨劇癢、乾裂甚至脫皮，汗皰疹成因可能與以下因素有關。

1. 過敏體質（如異位性皮膚炎、氣喘）
2. 接觸刺激物（清潔劑、金屬、乳膠）
3. 情緒壓力
4. 溫濕度劇烈變化
5. 流汗、悶熱

濕熱體質真的比較容易長汗皰疹？答案是有可能的。中醫將汗皰疹歸因於「濕熱內蘊」，當體內濕氣與熱氣無法順利排出，便會藉由皮膚表現出來。而這樣的說法，其實也得到部分現代研究的間接呼應。根據《International Journal of Dermatology》2022年一篇系統性回顧，汗皰疹患者普遍有腸道微生物失衡、免疫系統過度活化的情況，導致皮膚發炎。這與中醫中「脾胃失調→濕熱內生→毒從表出」的邏輯類似。此外，德國漢堡大學醫學中心的研究也指出，高脂、高糖飲食會導致皮膚屏障功能下降與發炎反應增加，是慢性濕疹（包含汗皰疹）重要誘因之一。

預防汗皰疹怎麼做？日常注意5件事

1. 遠離刺激源 減少接觸清潔劑、乳膠手套、金屬物品，工作時可戴棉質內襯手套。
2. 保持皮膚乾爽 勤洗手後務必擦乾，腳底易出汗者選擇透氣鞋襪，避免潮濕悶熱。
3. 避免高壓與熬夜 長期壓力與睡眠不足都會加重免疫紊亂，讓汗皰疹容易反覆發作。
4. 慎選保濕產品 選用溫和無香料的護手霜、凡士林、天然油脂，有助於修復皮膚屏障。
5. 調整飲食體質 少吃刺激性、油炸、辛辣食物，改以清淡、健脾化濕的飲食，有助改善體質。

少吃這5種食物！大幅降低汗皰疹發作率

1. 油炸食物 如炸雞、薯條、炸甜甜圈等，含大量飽和脂肪與氧化油脂，會促發身體發炎反應，加重濕熱體質。
2. 辛辣刺激物 辣椒、胡椒、麻辣鍋等容易刺激免疫系統，讓體內熱氣上升，使皮膚發炎反應更明顯。
3. 精緻糖類 如蛋糕、汽水、糖果等，會造成血糖波動與皮脂分泌異常，進一步破壞皮膚屏障。

4. **酒精飲品** 酒類會使體溫上升、毛細孔擴張，導致出汗量增加、皮膚更容易受到刺激。

5. **高濃度乳製品與乳糖類** 部分濕疹患者對乳糖較敏感，可能會誘發過敏反應；尤其是奶茶、起司等高濃度製品要適量攝取。

哪些食物有助改善濕熱體質、預防汗皰疹？

1. **綠豆湯**：富含抗氧化成分，有助清熱解毒。

2. **薏仁**：被中西醫共同認可的利濕聖品，有助消水腫、改善濕氣重。

3. **山藥**：健脾養胃，可改善脾虛型濕熱體質。

4. **冬瓜**：低熱量、高鉀質，有助利尿排濕。

5. **紅豆湯**（少糖）：補氣排濕佳品，記得避免過甜。

死亡率80%！醫揭「中暑致命特點」：只有1招能預防

2025/07/02 三立新聞網 記者施春美／台北報導

高溫來襲，中暑致死事件頻傳，而中暑死亡率最高可達8成。醫師陳俊吉表示，發生中暑（Heat stroke，熱中風）時，當事人其實不自知，因而無法主動求救。他強調，中暑的診斷定義為「高體溫」、「中樞神經異常」（混亂、昏迷、癲癇等），兩者缺一不可。「**預防中暑之道，只有避免身體過熱，一直待在涼爽的環境中，就無中暑的風險。**」

腎臟科醫師陳俊吉在其臉書表示，基本上，發生中暑（Heat stroke 熱中風）時，當事人並不自知，因此無法主動求救。中暑的診斷定義為「高體溫」（核心體溫通常超過40℃）、「中樞神經異常」（混亂、昏迷、癲癇等症狀），「兩者缺一不可！」因為病人意識狀態改變，無法自知，只能「被發現」。

他表示，患者意識狀態發生改變時，若是直接昏迷倒地或癲癇發作，旁人輕易就能發現。但是有很大比例的病人，中暑發病初期會經歷一段時間神智不清或混亂，只出現奇怪行為或言語，旁人若無警覺很難發現，即使醫療人員也經常會「誤診」。

至於如何預防中暑相關傷害，陳俊吉表示，唯一絕對有效的方式，就是**避免身體過熱**，一直待在涼爽的環境裡（家裡吹冷氣）或不要激烈活動，只要體溫不上升，基本上就沒有機會中暑。

他並強調，大多時候，多喝水並未能完全預防中暑。多喝水最主要的目的是減少體液不足的程度，讓皮膚能持續地流汗，透過「蒸發」原理來散熱，避免體溫上升。因此，只是「多喝水」無法杜絕中暑，喝水只能維持體液狀態，延遲中暑發生的時程。再者，體液充足狀態下若中暑，通常嚴重度會較低、器官傷害較小。陳俊吉提醒，近來天氣炎熱，民眾進行戶外活動時，**千萬別以為「多喝水」就不會中暑了，該有的防護或陰涼處休息還是不能少。**

肝癌年奪7千命！研究揭「它」才是真正兇手：不是B肝病毒



2025/07/03 記者施春美／台北報導

根據最新統計，肝癌是國人第二大癌症死因，一年就奪走 7 千多條人命。醫師張家銘表示，根據今年發表的研究，肝癌不只是 B、C 型肝炎病毒造成，真正的兇手是生活沒注意到的致癌物「亞硝胺」類物質，存在於加工肉品、香菸、烤焦類食物等。台北榮總遺傳優生科主任張家銘在其臉書表示，許多 B 型肝炎帶原者常擔憂，未來遲早會得肝癌。但 2025 年發表於《Nature Communications》的研究，來自哈佛大學的團隊指出，B 型肝炎背後的「共犯結構」是生活中沒注意到的致癌物。

病毒不是兇手 二乙基亞硝才是關鍵 他表示，該研究用老鼠實驗證明，就算有 B 型肝炎病毒（HBV）長期存在，肝臟也不會自己發炎或變成癌。但若加上一種化學致癌物「二乙基亞硝胺」（DEN），免疫系統就會崩盤，發炎加劇、肝細胞受損、癌細胞開始滋生。與 DEN 相近的「**亞硝胺**」類物質則在生活中處處可見：

1. **加工肉品與香腸熱狗**：例如臘肉、貢丸、火腿、漢堡肉中，常加「亞硝酸鹽」做防腐，遇到高溫煎煮或油炸就會產生亞硝胺。
2. **香菸與二手菸**：香菸會釋出多種致癌亞硝胺。
3. **燒烤焦黑處**：食物烤焦、煎炸到冒煙時，胺類與硝酸鹽類反應，也可能產生亞硝胺。
4. **添加硝石的醃菜**：保存不當或添加化學防腐，會讓細菌與胺類發酵產生亞硝胺。
5. **污染水源或地下水**。

研究發現，當病毒與這些致癌物一起出現時，身體會大量分泌白介素 33（IL-33）發炎訊號，一連串反應會讓癌細胞在肝臟中長大。

張家銘表示，該篇研究的啟示是即使無法消滅病毒，生活中應注意下列事項：

- 戒菸、避免二手菸
- 減少加工肉品攝取
- 不吃烤焦食物、不用回鍋油
- 避免自己醃漬蔬菜，特別是在未監控溫度和時間下

吃對、動夠、睡好 就是最穩的免疫防線

張家銘表示，除了藥物，人還有很多生活選擇可以調整免疫系統，多吃蔬果與抗氧化食材、補充 Omega-3 脂肪酸與維生素 D、每週運動 150 分鐘、少坐多站、每天多睡 30 分鐘，讓肝臟夜裡有機會修復。



2025/7/25 新聞中心 吳旻珊

以往感冒咳嗽有痰，醫生經常開立俗稱小鳥粉的「愛克痰 (Actein)」來幫助化痰，清甜橘子風味、好入口又能有效改善濃痰的問題，是很多人家中常備的成藥，不過近期一項研究指出，愛克痰不僅可用於咳嗽有痰的狀況，還有助於改善腎功能、降低洗腎的風險？

化痰藥可輔助治療慢性腎病！研究：還能降低洗腎機率

在常見的化痰藥物當中，愛克痰的使用頻率很高。事實上愛克痰的主要成分為乙醯半胱胺酸 (N-acetylcysteine, NAC)，作用是把濃痰雙硫鍵剪斷，讓難咳出的痰液變得不要那麼濃稠，進而能幫助痰順利排出，例如支氣管炎、慢性咳嗽、早上起床容易有痰、痰液堆積的狀況，都可會用到「愛克痰」化痰藥粉，常見還有分為「橘色」和「綠色」的小鳥粉，差別則在於劑量不同，需依照醫師指示用藥。

【知識問答】小鳥化痰粉（愛克痰）使用方法

化痰粉是乾吃還是配水？

化痰粉主要用於破壞痰液結構，達到稀釋濃痰的問題，因此有些人會誤以為吃化痰粉時「水加少一點」，濃度越高、效果越好，甚至有部分的人會直接乾吃化痰粉，對此，廖偉呈藥師曾拍影片分享，化痰粉是透過血液傳送到肺泡組織，進而達到化痰的效果，濃度過高、乾吃反而可能灼傷我們的喉嚨，**正確做法還是要搭配水泡開，充足的水分才能達到更好的化痰效果。**

化痰粉的副作用有哪些？

化痰藥的副作用通常都是輕微的頭暈、噁心和腹痛，而愛克痰偶有嘔吐、食慾不振、輕微臭氣（硫黃臭）、血痰、惡寒、發熱、鼻漏、口內炎等症狀出現。

哪些人不建議使用愛克痰？

- **對 Acetylcysteine 成分過敏者：**若曾因服用含 Acetylcysteine 成分的藥物出現皮膚紅疹、呼吸困難等過敏反應，則不建議使用。
- **患有支氣管性氣喘者：**服藥後可能會出現支氣管痙攣的症狀，因此患有支氣管哮喘的病人用藥需特別注意。
- **腸胃較弱者：**噁心、嘔吐為愛克痰的副作用之一，建議本身腸胃系統較弱、消化不良者，若症狀明顯，建議使用其他化痰藥物。

● **3歲以下嬰幼兒：**根據仿單說明，3歲以下嬰幼兒需經醫師診治評估後，才得以服用安全劑量的愛克痰，家長在家中切勿自行餵食。

而最新的一項發現，這種藥粉不只化痰、還可能有顧腎的效果？光田綜合醫院腎臟內科團隊一項長達3年的回溯性資料統計，團隊篩選出330位慢性腎病患者，分為治療組與對照組，結果發現，長期服用NAC的慢性腎臟病患者，其腎臟清除血液中廢物的效率下降幅度較小，進入洗腎階段的比例也相對較低，腎功能惡化的速度明顯趨緩。

光田綜合醫院腎臟內科王家良主任說明，慢性腎臟病是因體內氧化壓力與慢性發炎所致，而NAC恰好具備抗氧化與抗發炎兩大作用，過去常用於化痰及預防顯影劑造成的急性腎損傷，其中的抗氧化功能，可減少體內氧化自由基並降低發炎反應，進而減緩腎臟中負責過濾廢物的腎絲球損傷，達到改善慢性發炎症狀的效果。

不只化痰護腎，還能解止痛藥中毒、避免肝細胞受損

愛克痰除了能使呼吸道黏膜分泌物不那麼黏稠、讓痰液更容易咳出，也有研究說明愛克痰可以輔助治療慢性腎病，但其實還有一個妙用，那就是解毒。主要成份為乙醯胺基酚的止痛藥，例如普拿疼，每天若攝取超過4,000毫克，就有可能造成肝毒性、急性腎小管壞死，最常見的傷害為急性肝衰竭，嚴重恐出現肝壞死，肝性腦病變，甚至是死亡。

「小花藥師」花逸修曾拍影片分享，小鳥藥粉中的NAC能夠當作止痛藥中毒的解毒劑使用。《新英格蘭醫學期刊》的研究說明，當乙醯胺基酚攝取過量後，肝臟會產生有毒代謝物，而NAC有助於避免肝細胞繼續受損，並與代謝物結合還原，達到解毒的目的。

化痰藥不是萬用神藥！最好按醫師建議服用，避免吃出問題

儘管國內外的多項研究都顯示小鳥藥粉中的「NAC」有改善腎功能、解毒的效果，但王家良醫師強調，NAC屬於處方藥，必須經專業醫師評估後開立使用，切勿自行購買，以免吃出問題。

想要徹底改善慢性腎臟病，仍要從調整飲食與作息開始，並且依照醫師指示搭配藥物治療，平時養成健康作息、均衡飲食、戒菸酒及多喝水，才能從根本保護腎臟健康；止痛藥方面，衛福部花蓮醫院也提醒，普通成年人一天不宜吃超過6顆，也不建議連續吃超過10天，千萬不要因為吃了止痛藥沒有立即見效，就繼續大量服用，以免帶來肝腎受損的疑慮。

低鈉飲食不等於腎臟保健？腎病患者需留意「減鹽陷阱」



2025/07/21 健康醫療網／記者趙正瑋報導

腎臟疾病患者在日常飲食控制上，普遍意識到「鈉」的攝取應加以限制，以減輕腎臟負擔。營養師陳怡婷指出，她在營養諮詢門診中曾遇過腎友主動調整飲食，甚至特地選購市面上的低鈉鹽、薄鹽醬油，並全面汰換家中調味料。然而，這樣的做法雖具良好初衷，卻未必對腎臟健康帶來正面效益，反而可能隱藏潛在風險。

鈉攝取過與不及 對腎臟都構成威脅 陳怡婷營養師表示，鈉為人體必需的電解質之一，在調節體液平衡、血壓控制與神經傳導等生理功能中扮演重要角色。然而，當攝取過多時，體內多餘鈉離子會增加腎臟排泄負擔，進一步誘發水腫、高血壓，甚至加速腎功能惡化。尤其對已確診慢性腎病的患者而言，嚴格控制鈉攝取量，是延緩病程進展的重要一環。

基於此認知，市面上陸續推出「低鈉」、「減鹽」、「薄鹽」等標示的調味品，成為許多腎友採購時的首選。然而，這類產品雖然在標籤上降低了鈉含量，部分卻以其它鹼金屬元素，如鉀來取代，對腎病患者可能構成額外風險。

鉀是雙面刃 對健康者有益對腎友可能致命 鉀與鈉同屬重要的電解質，對於維持心臟正常節律、肌肉功能以及細胞內外液體平衡均不可或缺。陳怡婷營養師指出，對一般人而言，適當增加鉀的攝取有助於促進鈉的排出與血壓控制。然而，對於腎功能不佳者來說，鉀離子的排泄能力受限，易造成血鉀過高（高血鉀）。

高血鉀的臨床風險不可輕忽。當血鉀濃度升高超過 5.5 meq/L，可能導致心律不整、心搏停止等嚴重併發症，進而危及生命。尤其患有晚期慢性腎病、心衰竭或同時服用保鉀利尿劑者，更屬高風險族群。因此，若腎病患者誤將含鉀高的「低鈉調味品」視為安全選擇，並長期、大量使用，反而可能造成血鉀濃度不穩，對整體病情控制造成不利影響。

腎病患者挑選調味品 營養師提四項建議 針對如何正確挑選對腎臟負擔較小的調味品，陳怡婷營養師提出以下建議：

以天然辛香料取代部分鹽分：適量使用天然食材如蔥、薑、蒜、辣椒、九層塔、檸檬、番茄、醋等，可有效提升料理風味，同時減少對鹽巴與加工調味品的依賴。

仔細閱讀產品成分標示：切勿單憑「低鈉」、「減鹽」等標語就輕易判定產品安全，務必確認是否以鉀鹽（如氯化鉀）替代氯化鈉（食鹽）。若為腎臟功能不佳者，應避免選用添加鉀鹽的調味料，必要時可請營養師或醫師協助判讀成份。

避開含磷添加物的加工醬料：市售火鍋湯粉、沙茶醬、沙拉醬等調味品，常加入磷酸鹽作為食品添加劑。對腎功能不全者而言，磷代謝功能下降，若攝取過量，可能導致高磷血症與腎性骨病等併發症。選購時應注意產品標示是否含有「磷酸」、「偏磷酸鹽」等成分。

謹慎選擇標榜「天然」或「無毒」的商品：若產品未明確標示成分來源或缺乏食品安全認證，不建議自行試用。標榜「無毒」、「純天然」等字樣不代表絕對安全，應優先選擇具信譽廠牌，或事先諮詢專業人員意見。

低鈉非零風險 個別化飲食管理才是關鍵 陳怡婷營養師強調，並非所有腎友都需要全面更換低鈉或無鈉的調味品。飲食調整應依據個別腎臟病分期、合併症狀、藥物使用情況與血液檢查數據進行專業評估。過度迷信「減鹽」訴求，反而可能忽略整體營養與礦物質平衡，導致其他健康問題。陳怡婷營養師進一步提醒，飲食控制固然重要，但腎臟保健仍需搭配規律運動、良好的生活作息、適當的水分攝取與定期回診。唯有從整體生活型態著手，方能有效延緩腎功能惡化，提升生活品質。

1歲嬰半夜高燒、四肢抽搐！送醫確診「敗血症」 竟是蒸蛋害的

2025/7/24 三立新聞網 健康中心／朱祖儀報導

小朋友抵抗力弱，任何送入口中的食物都要小心！中國江蘇鹽城有家長為了讓蒸蛋口感細膩，故意縮短蒸煮的時間，讓蛋黃呈現半流質狀態。沒想到當天傍晚小孩就發高燒，接著還開始四肢抽搐，緊急送到醫院被確診敗血症。

據《都市時報》報導，有一名家長抱著臉色發白的1歲嬰兒衝進鹽城第三人民醫院急診室，當時剛到院孩子體溫高達39.7度，甚至出現短暫的四肢抽搐狀況。醫師檢查發現，小孩確診為沙門氏菌引發的敗血症。

事後家長透露，當天為了讓小孩吃到口感細膩的蒸蛋，所以特別減少蒸煮的時間，讓蛋黃仍處於半流質狀態。沒想到小孩當天下午就開始哭鬧不止，傍晚還開始發燒，到了夜間甚至出現抽搐狀況，所以他們才嚇得緊急送醫。所幸經過一系列治療，孩子在住院6天後順利康復，家長直言，「再也不敢給小孩吃沒煮熟的雞蛋！」

夏天小心沙門氏菌！感染慘嘔吐、腹瀉

鹽城第三人民醫院兒科醫師表示，這並非個案，近來他們院內已經連續收治3例類似個案，「夏天氣溫升高，沙門氏菌繁殖迅速，尤其兒童腸道發育尚未成熟、免疫力較弱，成為沙門氏菌最容易侵襲的群體。」

醫師也指出，其中未徹底加熱的肉、蛋、奶是最危險的食物，兒童感染沙門氏菌後，通常在12至72小時出現症狀，包括發熱、腹痛、嘔吐，甚至會腹瀉病菌侵入血液，還會引發敗血症。