

近期相關之醫療資訊186



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9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。

皮蛇最愛找3類慢性病患 中鏢機率高2倍

中時 王家瑜

台灣民眾一生約有3成機率罹患帶狀疱疹，尤其罹患糖尿病、腎臟病、心血管疾病等慢性病患者，罹患皮蛇風險平均比一般人高出1.5到2倍，如果曾經進行腎臟移植，更是高出9倍！醫師分享，診間裡不少患者都有皮蛇困擾，一名七旬患者心臟病況穩定，卻突然胸痛不適，各項檢查都無異常，直到皮膚出現水泡，才驚覺竟是帶狀疱疹。

帶狀疱疹又稱皮蛇，患者會出現皮膚發紅、水泡，還可能承受如電擊、火燒般的疼痛，嚴重恐導致神經劇痛、中風、腎衰竭等併發症。中華民國心臟學會理事長李貽恒指出，皮蛇會導致長時間疼痛，臨床上並不容易治療，更嚴重的是影響心血管疾病、糖尿病、慢性腎病的預後。

李貽恒分享，一名年約70歲的男性患者心臟疾病穩定，某次覺得胸部不太舒服，乳房下方疼痛，以為是心臟病發作而回診，但各樣檢查都沒有發現異狀，直到後來病人皮膚出現水泡、疼痛加劇，才發現是帶狀疱疹。儘管使用抗病毒藥物治療，但病人花了1年多才慢慢緩解疼痛，生活品質下降非常多，醫師也很擔心他的心臟疾病惡化。

慢性心臟血管疾病的病人一旦感染帶狀疱疹，將造成惡性循環。李貽恒指出，亞洲研究發現，心臟衰竭病人出院1個月內感染皮蛇風險增加4到5倍，腦中風病人出院後1年內感染皮蛇風險高達20倍，而心臟病患感染皮蛇後，發生心肌梗塞、中風、心臟衰竭風險增加1.5到2倍。

中華民國糖尿病衛教學會理事長歐弘毅指出，皮蛇發作最辛苦的是後續疼痛，糖尿病患者疼痛時間比一般人更久，發生率也是一般人的1.5倍；糖友感染皮蛇後，往往因為病況複雜而需要住院，住院率是一般人的3倍，平均住院天數也多出3天，這是相當大的衝擊。

歐弘毅指出，全台有200多萬名第二型糖尿病患者，感染皮蛇風險是一般人的2倍；尤其國內40歲以下糖友越來越多，面對負擔家計的壓力之下，更要注意感染皮蛇。調整生活型態是最重要的，營養均衡、規律運動、減少壓力，同時積極管理慢性病、定期回診，並且及早接種疫苗。

台灣腎臟醫學會秘書長許永和表示，臨床上經常看到病人有皮蛇困擾。國內研究顯示，慢性腎病患者得到帶狀疱疹的風險，比一般人高1.4倍；若合併其他共病，則高出1.65倍；曾經進行腎移植的患者，因為使用免疫抑制劑，屬於免疫低下病人，得到帶狀疱疹的機會更比一般人高9.13倍。許永和說明，慢性腎病患者遇到感染等外來因子時，可能導致腎臟功能惡化，且帶狀疱疹的疼痛需使用止痛藥，可能和原本的腎病藥物產生交互作用。另外，腎臟是藥物代謝的主要器官，藥物種類選擇和劑量都要注意，以免造成嚴重副作用。而帶狀疱疹疫苗和常見慢性病藥物的交互作用非常少，副作用也很低，施打疫苗後可降低9成的發病風險，並減少神經痛。



2025年8月7日 新聞中心傅鴻儒

吃不多，肚子卻總像吹氣球一樣漲漲的，甚至悶到想吐...脹氣雖是日常小問題，卻讓人難受到不行！大腸直腸肛門外科醫師黃郁純在 YouTube 頻道「痔零姊姊 黃郁純醫師」分享 6 招超實用「消氣神技」，從生活習慣下手，幫助你擺脫腹脹困擾、讓腸道輕盈不悶脹。

特別提醒，這些方式雖然是輔助舒緩的手段，但如果經常脹氣就不能掉以輕心，也可能是身體在「用氣」發送求救訊號，例如腸躁症、胃清癱、胃食道逆流、潰瘍性結腸炎、克隆氏症等消化道疾病都可能是幕後黑手。如果已努力調整飲食作息，症狀仍未改善，儘早就醫查明原因才安心唷！

1. 腹部按摩＋薄荷油 肚子悶悶脹脹時，不妨動動手來幫自己「按摩放氣」。順時針輕柔按摩腹部，搭配熱敷或塗點薄荷油，有助刺激腸道蠕動、讓氣體快快排出。韓國中醫師鄭世妍（정세연，音譯）也建議，按摩肚臍周圍的「天樞穴」、「中脘穴」，更能喚醒腸胃動能，讓你舒暢不少！烏日林新醫院胃腸肝膽科醫師魏宏宇曾提到，薄荷油的清涼感能轉移注意力，搭配按摩觸摸時的觸摸感受就能減輕不適。但是，這招不適用於 2 歲以下嬰幼兒，因為他們皮膚嬌嫩、吸收力強，一不小心若用量過多反而可能引起中毒，要特別小心。

2. 喝薑茶 薑不只是驅寒好物，也是腸胃的天然「放鬆劑」。餐後來杯暖呼呼的薑茶，薑辣素能舒緩腸胃道、促進蠕動，對於吃太快或亂吃造成的腹脹特別有感。

中醫師賴睿昕也曾推薦進階版「梅子薑茶」，將去籽醃梅和薑泥一起沖入熱茶中！醃梅能刺激唾液與胃酸分泌，有助消化，還能舒緩噁心、打嗝、腸氣堆積等腸胃小毛病。

3. 飯後散步 吃完飯別急著坐著追劇，飯後散個步，其實是消脹氣的黃金時間！研究指出，餐後走 10 到 15 分鐘，就能有效改善腹脹。黃郁純醫師建議，設下「飯後 1000 步」的小目標，讓腸道有機會動起來、氣體也能順利離場。

肝膽胃腸科醫師錢政弘也曾分享加快排氣的小撇步，正是雙手叉腰、低頭走，能增加腹壓、幫助排氣。不但有助消化，散步還能減少暴飲暴食機會，間接改善腹脹，既簡單又實用！

4. 控制產氣食物攝取 有些食物雖然營養滿分，卻是讓你腹脹的「氣氣來源」！像是花椰菜、洋蔥、大蒜、豆製品、味噌、納豆這些健康食材，在腸道中容易發酵產氣，對腸躁症或乳糖不耐症族群更是高風險地雷。

想要腸道舒坦，記得這些「脹氣製造機」得適量攝取：

豆類：如紅豆、黃豆、綠豆，容易在腸道中產生氣體

碳酸飲料：汽水、啤酒等含有氣泡，會讓胃更漲

油炸食物：難以消化，增加腸道發酵與負擔

辛辣刺激物：如辣椒、麻辣鍋，會刺激腸胃、加劇不適

5. 少量多餐 細嚼慢嚥 狼吞虎嚥、一次吃太多，是脹氣的「最佳推手」！不只讓腸胃措手不及，還會吞進大量空氣，氣體一多當然不舒服。黃郁純醫師提醒，養成「少量多餐、細嚼慢嚥」的好習慣，每口至少咬個10下以上，讓腸胃有時間慢慢消化、自然比較不容易脹氣。

中醫師蕭晴穎曾解釋中醫所說的「氣滯」、「食滯」，往往來自暴飲暴食或飲食節奏亂七八糟。穩定節制的飲食節奏，才是調理腸胃、徹底消氣的不二法門。

夜間頻尿、排尿無力好困擾！10分鐘攝護腺微創手術、當天返家恢復快

2025年8月26日鏡報

76歲的陳先生因攝護腺肥大多年，長期靠藥物控制排尿困擾，但近半年藥效減弱，夜間頻尿、排尿無力讓生活品質大受影響。面對持續惡化的排尿困擾，醫療團隊最終建議他採微創「攝護腺拉開手術」，10分鐘就能完成，甚至當天就能返家休養，而且幾乎不影響性功能。

萬芳醫院泌尿科蕭志豪醫師指出，攝護腺肥大常見症狀分為兩類，一是儲尿困難，如頻尿、尿急、夜尿；另一是排尿困難，包括尿流細弱、斷斷續續、排不乾淨。多數患者初期可透過藥物控制，但若症狀惡化，甚至伴隨感染、血尿或結石，就必須考慮手術介入。

傳統的攝護腺手術，例如電燒或雷射，雖然能有效刮除阻塞組織，但術後恢復期長，還須避免搬重物、騎車或泡溫泉等活動。相較之下，攝護腺拉開手術屬於微創技術，不破壞組織，而是利用特殊裝置將肥大的攝護腺往兩側拉開，打通被壓迫的尿道通道。手術僅需局部麻醉，過程約10分鐘，術後大部分病人當天即可拔除尿管，甚至能當日返家休養。

此手術優勢包括手術時間短、出血量極低、恢復快，更重要的是，對性功能影響極小，是目前唯一能保留射精功能的攝護腺手術方式。不過，蕭志豪醫師也提醒，並非所有患者都適用，仍需透過膀胱鏡檢查，確認肥大方向與阻塞程度。

醫師強調，若長期忽視排尿困難，膀胱恐因過度負荷導致纖維化，失去彈性，進而影響腎臟功能，嚴重者甚至需終身依賴導尿管。隨著醫療技術進步，攝護腺拉開手術提供年長或合併慢性病患者，一個安全、低風險且有效的治療方案，不僅能改善排尿困擾，也大幅提升生活品質。



2025/08/26 編輯 許佳惠 / 責任編輯 黃宇辰 報導

塑膠微粒可能危害人體健康，最新研究指出，這些肉眼看不見的塑膠碎片不僅會累積在腎臟和肝臟，甚至進入大腦。雖然要完全避免接觸到塑膠微粒很難，但做好7件生活小事，還是可以大幅降低攝入塑膠微粒的風險。最新研究發現：

塑膠微粒竟沉積在大腦中 內分泌新陳代謝專科醫師蔡明劼指出，塑膠微粒是指比灰塵還小的塑膠碎片，包括微塑膠和奈米塑膠，雖然肉眼看不到，卻可能無所不在。這些微粒會透過飲食、呼吸或皮膚接觸進入人體，然後累積在重要器官中。研究顯示，聚乙烯是大腦中最常見的塑膠類型，正是製作塑膠袋與食品包裝常用的材料。

刊登在2025年3月的《Nature Medicine》期刊中的研究，竟在過世者遺體中首次發現，塑膠微粒不只存在於重要器官，還沉積在大腦組織中，尤其失智症患者的大腦含量最高，雖然尚未確定是否直接導致疾病，但顯然對健康構成潛在風險。

塑膠微粒主要來源是「塑膠包裝製品」 蔡明劼表示，塑膠微粒來自日常生活中許多看似平常的習慣，如喝瓶裝水、使用塑膠杯裝熱飲、吃用塑膠袋包裝的外帶便當、咀嚼含塑膠膠基的口香糖，甚至是穿著合成纖維衣物以及吸入空氣中的塑膠粉塵等都有可能，雖然很難完全避免接觸，但只要稍加留意，還是能大幅降低攝入塑膠微粒的風險。

減少塑膠微粒危害 從7件生活小事做起

蔡明劼建議，民眾可以從7個面向著手，減少塑膠微粒的接觸：

改用玻璃或不鏽鋼餐具、杯子。

減少使用塑膠袋、保鮮膜與塑膠外帶盒。

少吃口香糖。

少喝瓶裝水，多用濾水器處理自來水。

減少食用高度加工食品。

選擇天然纖維衣物。

勤打掃，減少灰塵中可能的塑膠污染物。

保護全身器官 遠離塑膠污染很重要

蔡明劼強調，微塑膠進入人體器官，甚至可能影響大腦健康，這已經不再只是環保問題，更攸關每個人的健康。從現在開始，在日常生活中做出一點改變，讓自己與下一代少一點塑膠風險，多一點安心，保護全身器官免於塑膠污染，刻不容緩。



2025-08-11 聯合報／記者許凱婷／台北報導

根據衛福部統計，慢性腎臟疾病連續多年位居健保支出十大疾病之首，其中透析（洗腎）治療更占醫療支出最大宗。營養師劉怡里指出，許多腎友因尿毒素累積而出現惡心、食欲不振等症狀，若僅依賴高湯、粥品等缺乏蛋白質的食物，反而會讓營養狀況惡化。此時洗腎患者的飲食，應兼顧「足夠熱量」、「優質蛋白質」與「低磷鉀」三大原則，才能避免營養不良、肌肉流失等併發症。

選擇高生物價蛋白質

在飲食限制跟攝取營養間，如何達到平衡？劉怡里表示，蛋白質是洗腎患者最需要的營養素，但並非所有蛋白質來源都適合，應選擇「高生物價蛋白質」，這類蛋白質具有較高的人體吸收率，能有效修復肌肉組織。優質的蛋白質來源，包括雞蛋、魚肉、雞胸肉等動物性蛋白，以及豆腐、豆乾等黃豆製品。

然而，市面上許多加工食品如火腿、香腸等，雖然含有蛋白質，但通常添加了大量磷酸鹽，其磷的吸收率極高，容易導致血磷值失控。劉怡里指出，常遇到許多患者家屬以為熬煮的雞湯、排骨湯具有高營養價值，事實上這些湯汁中的蛋白質含量極低，反而會溶出過多的鉀離子；長期飲用可能加重腎臟負擔，增加心血管併發症的風險。

外食避混合烹調餐點

現代人因為生活忙碌，腎友難免會需要外食，但往往隱藏著高磷、高鉀的風險。劉怡里強調，外食時應避免選擇「混合烹調」的餐點，例如燴飯、咖哩飯或羹類料理，因為這些食物通常含有高鉀的馬鈴薯、番茄或濃縮醬料。較理想的選擇是自助餐，可以搭配白飯、清蒸魚肉與燙青菜，記得將菜湯瀝乾，以減少鉀的攝取。

劉怡里指出，麵食雖然方便，但湯頭多使用排骨或雞骨熬製，鉀含量極高。如果想吃麵，建議選擇乾麵或餛飩麵，並搭配滷蛋、豆乾等蛋白質配料。也提醒腎友應隨身攜帶磷結合劑（如鈣片）搭配用餐時服用，可有效減少食物中磷的吸收率。

營養品添加乳清蛋白

對於食欲差、進食量不足的腎友，可採取少量多餐，並搭配營養補充品。而在挑選營養補充品時，應閱讀成分標示，選擇低磷、低鉀，並添加乳清蛋白；乳清蛋白的最大特色是吸收速度快，能在透析後 30 分鐘內提升血液中的胺基酸濃度，幫助修復流失的肌肉組織；部分進階配方，還會添加左旋肉鹼、牛磺酸等營養素，有助於改善透析後的疲勞感。

劉怡里表示，營養品的使用時機也很重要，應在洗腎日當天飲用兩瓶，一瓶在治療後立即補充，另一瓶可當作點心；非洗腎日則以一瓶為主，建議在早餐時飲用，可搭配固體食物以增加飽足感；若患者有乳糖不耐症或消化問題，可選擇低乳糖配方。

每位洗腎患者的營養需求不盡相同，劉怡里提醒，腎友應定期與營養師討論，根據血液檢驗結果（如白蛋白、血磷值）調整飲食內容，並接受專業營養指導，能明顯降低住院率與併發症發生率；也建議患者家屬可準備食物秤與飲食紀錄表，幫助掌握每日營養攝取狀況，以達到治療的最佳效果。

新一代微創手術拯救尿路結石

2025年8月24日 記者毛莉／屏東報導

尿路結石初期症狀不明顯，常被稱為「沉默的殺手」，若未妥善治療與追蹤，恐引發腎水腫、腎功能損傷等嚴重後果。屏東醫院引進新一代的微創手術，以軟式輸尿管鏡進行碎石，目前已完成逾一百五十例，造福屏東鄉親。

六十五歲邱先生多年來飽受解尿不順與腎結石所苦，儘管曾接受體外震波與輸尿管鏡手術，但結石反覆發作。近日因血尿與腰酸加劇就醫，檢查發現雙側腎臟皆有結石，左腎結石更達二至三公分，病患至屏醫接受了「雙側軟式輸尿管鏡碎石手術」，術後恢復良好、隔日出院，目前追蹤僅剩微小結石殘留，患者對治療效果相當滿意。

屏醫泌尿科醫師張哲維說，尿路結石是尿液中未能溶解的礦物質與鹽分結晶堆積所致，其中以草酸鈣最多，占比超過七成，當結石仍在腎臟時，常無症狀，一旦掉入輸尿管，便可能出現劇烈腰痛、血尿、甚至噁心嘔吐、發燒畏寒等情況，務必及早就醫。

張哲維表示，目前新一代的微創手術是採以軟式輸尿管鏡進行碎石，鏡子可彎曲深入腎臟處理結石，能同時處理雙側腎結石或合併輸尿管結石，術後恢復快、傷口小。

張哲維醫師提醒民眾，預防尿路結石每日要攝取二千五百至三千 cc 水分、避免高鹽飲食、減少高蛋白攝取、降低高普林與高草酸食物攝取、注意慢性病控制與家族史風險。



【2025年8月25日 健康2.0】

外用藥品也有吸收風險，尤其是長期、大面積、頻繁使用時，累積劑量可能超乎想像。一名74歲老太太因不當使用止痛藥膏，竟導致腎功能急遽惡化，甚至需要洗腎的嚴重後果。日本也有44歲男性因使用痠痛貼布，出現藥物性腎損傷。

止痛藥膏導致腎功能惡化 藥師洪正憲表示，文獻紀錄這位老太太近六周來持續感到呼吸喘、腳水腫等症狀，就醫檢查發現尿蛋白偏高、血中白蛋白過低，以及腎功能變差，呈現典型的腎病症候群表現。起初被診斷為泌尿道感染，給予抗生素與利尿劑治療，但腎功能持續惡化，三天後轉院至大醫院。

進一步檢查顯示腎間質腎炎 醫師觀察後進一步檢查，發現老太太有明顯的腎間質腎炎，但腎小球卻正常，這種腎病症候群合併腎間質腎炎的組合非常不尋常。臨床上，非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs）是一大嫌疑犯，但病人及家屬皆表示未使用任何止痛藥。

關鍵線索指向止痛藥膏 為求謹慎，醫師將老太太所有藥物停用，腎功能仍持續惡化，甚至需要洗腎。關鍵線索終於出現，護理人員在老太太的櫃子裡發現一條止痛藥膏（piroxicam gel），原來她在這六周內總共用了三條60克的大管藥膏，每天至少擦兩次以上，來緩解肩背的肌肉痠痛。

停用藥膏後腎功能迅速恢復 1成分要注意 雖是外用藥，但像piroxicam這種非類固醇消炎止痛的藥膏，仍可能透過皮膚吸收進入血液循環，影響腎臟。停止使用藥膏後，老太太的腎功能迅速改善，不再需要洗腎，三周後水腫消退，尿蛋白明顯減少，腎功能幾近正常。而piroxicam成分，中文通常翻譯為「匹洛西卡」。

酸痛貼布也可能影響腎功能 另外，前陣子在日本也有案例，一名44歲男子因車禍造成頸椎扭傷，開始服用止痛藥loxoprofen，三次口服後改為每天貼兩次的藥布。沒想到不到一個月，他的腎功能急速惡化，肌酸酐從飆升到5.16mg/dL，鈣濃度也異常升高（從8.9 增至12.0mg/dL）。他緊急住院，但並無皮疹、發燒或其他明顯身體異狀，排除感染情形。

住院後，醫療團隊立刻停止所有可能引起腎傷害的藥物，包括：活性維他命D、鈣片補充劑、Loxoprofen止痛貼片。後來進行腎臟切片，發現患者有「急性間質性腎炎」與「急性腎小管損傷」的變化，是藥物性腎損傷很典型的症狀。醫療團隊排除其他可能的原因，最後懷疑很可能是由loxoprofen止痛貼布所引起的急性腎損傷。所幸在停藥後，患者的腎功能逐漸恢復。