

近期相關之醫療資訊187



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10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。

每天多吃「這種糖」或可默默對抗癌細胞！蘋果、豆類裡都有 專家揭關鍵機制

2025年9月9日 常春月刊--全宇宙最實用的保健知識

說到「糖」，我們的第一反應幾乎都是：少吃點！高血糖、肥胖、代謝症候群，甚至癌症，這些健康問題似乎都跟糖脫不了關係。但如果告訴你，有一種糖，會讓癌細胞自己走向崩潰，你會不會多看它一眼？基因醫師張家銘分享，這不是什麼另類偏方，也不是網路謠言，而是一篇2025年發表於期刊Communications Biology 的研究。科學家們首度完整揭開甘露糖（Mannose）如何對膀胱癌細胞「下指令」，讓它們自己引爆的分子機制。不用昂貴藥物、不靠毒性療法，這是一場從日常飲食就能啟動的身體反擊戰。

天然甘露糖 水果裡就有的抗癌關鍵字 甘露糖不是什麼實驗室合成的新物質，它早就存在我們身邊。蔓越莓、蘋果、橘子、桃子和豆類，都是天然甘露糖的來源。它不像葡萄糖那樣會快速拉高血糖，也沒有果糖那樣甜膩，但它有一個特別的優點：吃進身體後會經腎臟排出，在膀胱停留一段時間。這樣的特性，讓它成為泌尿系統的「定點小幫手」。早期的研究已經證實它能預防泌尿道感染，但現在，這篇新研究讓我們看到一個更驚人的可能——它能改寫癌細胞的命運。

癌細胞最怕的不是毒藥 而是吃錯糖 癌細胞有個明顯弱點：它們非常「嗜糖」。正常細胞會靈活地使用不同的能量來源，而癌細胞幾乎只吃葡萄糖，這種現象被稱為「瓦博格效應（Warburg Effect）」。簡單來說，糖就是癌細胞的命根子。甘露糖與葡萄糖長得很像，癌細胞會誤以為是熟悉的糖，便把它吞進去。但關鍵來了，甘露糖在癌細胞內代謝非常低效，導致能量斷鏈、代謝混亂、細胞失控，最後走向死亡。而正常細胞因為代謝彈性大，反而不會受太大影響。這種「選擇性攻擊」的特質，讓甘露糖變成一個科學家眼中的「甜蜜陷阱」。

癌細胞吃錯糖 自爆的開關就被打開 這篇研究發現，甘露糖會找上癌細胞裡一個關鍵酵素 - 丙酮酸激酶M2型（PKM2, Pyruvate Kinase M2），這是糖酵解過程中的重要開關。

甘露糖讓PKM2功能癱瘓，阻斷能量生成，進一步降低一種叫乳酸化的蛋白修飾，同時提升乙醯化作用。這種變化讓PKM2跑進細胞核裡，啟動癌細胞的「自爆程式」 - 焦亡（Pyroptosis）。

焦亡是一種會釋放大量發炎訊號的特殊細胞死亡機制。癌細胞不僅自己死掉，還會發出「快來清場」的訊號，把免疫細胞全部召喚到戰場上，讓整個腫瘤區變成免疫系統的活躍熱區。從內到外的圍攻，癌細胞幾乎無處可逃。這糖還能幫免疫療法「開外掛」 更令人振奮的是，甘露糖不只自己厲害，它還能幫助現有的免疫療法發揮更大效力。研究團隊在小鼠實驗中發現，甘露糖能提升毒殺T細胞的活性，減少免疫耗竭，並降低癌細胞表面的PD-L1表達，讓抗PD-1這類免疫檢查點抑制劑更容易發揮作用。

簡單來說，甘露糖像是先打開戰場，點燃第一把火，然後把接力棒交給免疫療法，讓兩者一搭一唱，把癌細胞連根拔起。這樣的組合，比單打獨鬥更有力，也更有未來感。

生活裡，我們能怎麼做？這不只是科學家的實驗室勝利，更是一種可以落實在生活裡的行動方向。從今天起，你可以這樣開始：

1、喝水時加一點甘露糖粉：現在市面上有膳食補充品型態的甘露糖，適合泌尿道感染高風險族群、或膀胱癌術後保養，每天2到3克，加在水中分次飲用。

2、多吃富含甘露糖的食物：蔓越莓、蘋果、橘子、豆類等天然來源，是餐桌上就能啟動的抗癌力量。

3、搭配抗糖化飲食：既然癌細胞靠糖生存，我們也可以從少吃精緻糖、少喝含糖飲料做起，搭配高纖、多植化素、多蛋白的飲食，就是給自己更多保護

19歲患糖尿病沒當回事 「飲食失控9年」腎萎縮終身洗腎劑

2025年9月4日吳紹尹

19歲女性確診糖尿病，近期因心情不佳導致飲食失控，血糖與體重飆升，延誤就醫時機，最終在28歲時發現腎臟嚴重病變，面臨終身洗腎的命運。醫師提醒，早發型糖尿病患者併發症進程較快。阮綜合醫院腎臟科醫師林正浩指出，一名有糖尿病家族史的28歲女性患者，自19歲確診糖尿病以來，最近因情緒低落而飲食無節制，不僅體重明顯增加，血糖也失去控制。直到出現高血壓、嚴重水腫及泡泡尿等症狀才就醫，經檢查發現已併發糖尿病腎病變，兩顆腎臟皆出現纖維化和萎縮的情況，屬於嚴重腎衰竭階段。

根據國內外研究顯示，40歲以下的早發型糖尿病患者若血糖控制不佳，其併發症的發展速度較中老年型糖尿病患者更快。林正浩醫師表示：「這類患者平均提早8至10年就必須進行洗腎治療。」林正浩醫師進一步分析早發型糖尿病患者血糖控制不良的四大主因：首先是三餐不規律，過度攝取精緻糖和加工食品，且缺乏運動；其次是對血糖偏高的警覺性不足，未能及時尋求治療；第三是因忙碌或壓力造成飲食和用藥的不規律；最後則是年輕患者的胰島素細胞功能退化速度比中高齡者更快，導致血糖更難以控制。

為因應此情況，政府已將糖尿病免費健檢年齡下修至30歲。林正浩醫師呼籲年輕人不應輕忽健康，特別是具有糖尿病家族史或肥胖等危險因子者，更應主動進行篩檢，避免因飲食失控和缺乏運動而導致嚴重併發症。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。

不只腎臟出毛病 尿液「細微變化」失智風險增近4成



中時新聞網栗筱雯

上完廁所，你是否會檢查自己的排泄物？這個習慣很可能有助於揪出健康問題的早期徵兆。

如廁過後養成觀察排泄物特徵的習慣，有可能就此發現健康問題早期徵兆，提前攔截防治。瑞典一項 13 萬人研究發現，尿液一項細微的變化很可能是失智症警訊，發生率增加至多達 37%。

許多人都知道尿液泡泡多可能是腎臟疾病的警訊。細微泡沫成因在於尿液含有高濃度的蛋白質白蛋白（protein albumin），這是腎臟功能受損所致。英國《每日郵報》日前報導，瑞典卡洛林斯卡研究所（Karolinska Institute）研究發現，「泡泡尿」不僅會讓人頻尿，也可能讓失智風險增加 37%。

「**泡泡尿**」與失智之間的關聯在血管性失智症最為明顯，這是發生率僅次於阿茲海默症的失智症類型，症狀包括記憶力出問題、思考推理困難、語言障礙等等。研究結果稱，尿液的白蛋白濃度偏高與全因癡呆症（尤其血管性癡呆、混合性癡呆）的風險增加有關，

如果尿液泡沫量多，腎臟過濾功能可能出了問題，瑞典研究顯示這與腦部認知功能衰退有關。

此前學界研究表明，便秘與認知能力下降的風險增加之間存有關聯，原因可能在於腸道菌從失衡。

瑞典這項研究顯示，腎臟出了問題，可能也會影響大腦健康，成為失智風險因子。

這項研究追蹤斯德哥爾摩 13 萬名 65 歲以上且未患失智症的長者，4 年追蹤期間，7% 罹患失智症。

把腎功能與其他可能影響結果的因素納入考量後，與尿液之中白蛋白濃度正常（每公克尿液含量上限 30 毫克）者相較，白蛋白濃度中等（30 至 299 毫克）者罹患失智症的風險高出 25%，濃度偏高（超過 300 毫克）者風險高出 37%。

卡洛林斯卡研究所研究員徐紅（Hong Xu，譯音）說明：「腎臟與大腦看起來是截然不同的器官，但兩者有個重要的共同特徵，那就是都仰賴細微精密的小血管網路運作。腎臟血管受損時，同樣的情形也常見於腦部。」腎臟過濾功能正常，白蛋白不會「洩漏」至尿液之中。

徐紅說，這項研究結果凸顯例行篩檢蛋白尿成為失智症早期風險評估一環很重要，尤其是高血壓、糖尿病、心血管疾病、腎臟病的患者，「早期發現蛋白尿，有可能延緩或預防失智症發生」，早期發現不僅能積極管理腎臟健康與認知功能，也有助於延緩或預防失智。研究成果已發表於《內科學誌》（Journal of Internal Medicine）。



2025 年 9 月 11 日 記者方一成、林明佑／彰化報導

五十五歲的洗腎患者陳先生，近來全身骨頭痠痛、夜間難以入眠，皮膚又奇癢難耐，甚至抓到破皮。衛福部彰化醫院腎臟科和外科確認是**副甲狀腺功能亢進**，切除副甲狀腺及部分胸腺，並進行部分副甲狀腺自體移植的複雜手術，一舉解除又痛又癢的折磨。

彰化醫院腎臟科醫師張淑鈺表示，洗腎四年多的陳先生近來小腿皮膚抓到破皮，進一步詢問得知陳先生全身骨頭也痠痛，**抽血發現其血中副甲狀腺激素（PTH）**大幅超標，達到 1000pg/ml 以上（正常值小於六十五 pg/ml），診斷為副甲狀腺功能亢進，用藥後不見好轉，與外科會診後，評估手術切除。

一般外科醫師巫奕儒表示，副甲狀腺激素過高會使鈣、磷代謝失調，造成骨質鬆動和軟組織鈣化，出現骨痛、皮膚搔癢或肌肉無力等症狀。高濃度的 PTH 還會讓鈣鎂離子在皮膚堆積並刺激組織胺釋放，造成搔癢。

巫奕儒醫師表示，為了避免陳先生繼續遭受骨痛與搔癢折磨，決定採取雙側全副甲狀腺切除及胸腺切除，並進行部分副甲狀腺自體移植。他們使用高階超音波、核醫掃描及術中快速監測，讓副甲狀腺手術更加安全。

巫奕儒醫師表示，**副甲狀腺是四枚豆子大小的腺體，位於頸部甲狀腺的後方**，手術需精確尋找並保留喉返神經，並避免破壞甲狀腺及周邊結構。而陳先生的四枚副甲狀腺的其中一枚掉到胸腺，因此除了切除四枚增生的副甲狀腺，也同步切除部分胸腺，避免復發。最後，在陳先生前手臂植回約半枚的副甲狀腺組織，以維持基本的鈣磷平衡，降低術後低血鈣風險。

巫醫師表示，陳先生術後第三天順利出院，PTH 降至五十 pg/mL 以下。陳先生欣喜表示，手術後原本令人難以忍受的骨頭痠痛與皮膚搔癢幾乎消失，晚上也能一覺到天亮。

張淑鈺醫師表示，洗腎者比較容易引發副甲狀腺功能亢進，加速骨質流失，造成骨質疏鬆，還可能造成鈣磷代謝異常，促進血管鈣化，增加心肌梗塞等心血管死亡風險。除了本起個案的骨頭痠痛及搔癢症狀之外，其他可能症狀還包括疲勞、腎結石、噁心、容易口渴、便秘、高血壓等。

巫奕儒醫師表示，不只是洗腎者，非腎臟病者也可能發生副甲狀腺功能亢進，好發在五十至六十歲之間，女多於男，尤其是停經後婦女，容易被誤認為老化，一旦有疑慮，應該就醫檢查。



2025 年 9 月 23 日 常春月刊—全宇宙最實用的保健知識

颱風來了...家裡一定要備著泡麵吧！方便快捷又能果腹，但泡麵到底傷身嗎？怎麼吃才對呢？對此，營養師高敏敏就來帮大家破解迷思，再教你健康升級的吃法！

泡麵迷思一次破解

1、泡麵有加防腐劑嗎？

很多人以為泡麵加了防腐劑才能放這麼久，其實不然，依照法規規定，泡麵麵體不能加防腐劑，它能保存久，是因為油炸或烘乾脫水的製程；如果醬料包有加防腐劑，也會清楚標示。

2、吃泡麵會禿頭？

有人擔心吃泡麵會禿頭，其實掉髮主因多是遺傳、壓力、清潔不當、營養不均，但若總是愛吃半熟蛋，小心生蛋白中的 Avidin 成分會抑制生物素吸收，長期下來也可能讓頭髮營養不足，增加掉髮風險。

常吃泡麵對影響健康？

泡麵偶爾吃，其實問題不大，但若天天吃，就要當心幾個地雷：

1、肥胖與心血管負擔

泡麵多為油炸麵，加上調味包含油脂，高油高熱量容易造成肥胖與心血管負擔

2、腎臟與血壓負擔

每 100 公克泡麵，鈉含量常超過 500 毫克。吃整碗就可能攝取上千毫克，對腎臟、血壓是負擔

3、營養不均衡

只吃麵和湯，缺乏蔬菜、蛋白質和纖維，容易造成營養失衡

4、容易水腫長痘

平時熬夜、壓力大，若再吃高鈉的泡麵，容易水腫長痘

泡麵這樣吃更健康

若想吃得安心，其實可以透過小技巧，讓健康升級：

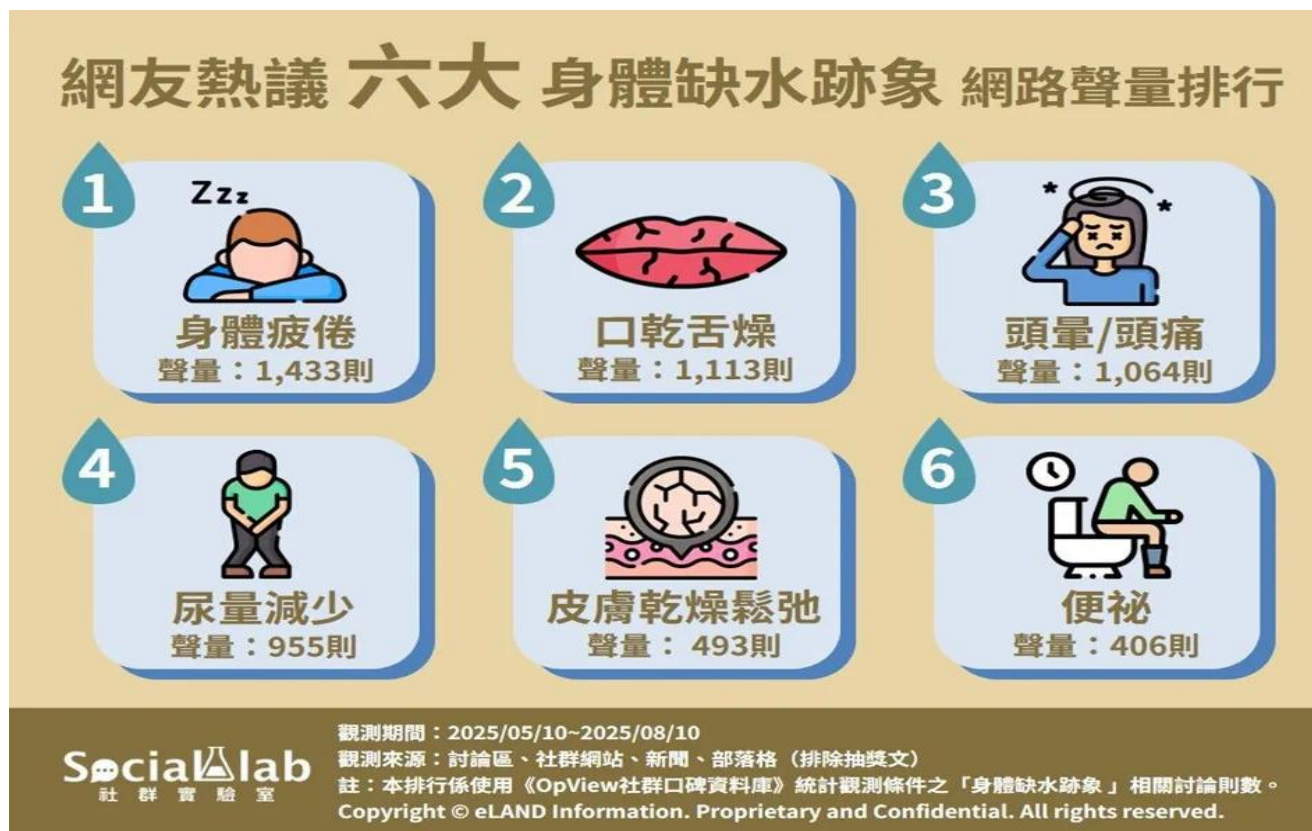
1、選擇非油炸麵：減少油脂與熱量攝取，減輕身體負擔

2、熱水燙麵：先用熱水泡一下麵體，倒掉再加新熱水，可去除部分油脂

3、調味包減量加入：調味包只加一半，有夠味就好，或是也可以加入天然香料來提味

4、添加天然食材：可以加入雞蛋、豆腐、青菜、瘦肉，讓營養攝取更均衡

2025 年 9 月 25 日記者楊博喻／綜合報導



夏季炎熱、冷氣房乾燥，加上工作繁忙常讓人忘記喝水，使得身體容易陷入缺水狀態。《Social Lab 社群實驗室》透過《OpView 社群口碑資料庫》追蹤近三個月的討論，發現「身體疲倦」是最常見的缺水跡象之一。許多網友表示，即使「明明睡足 8 小時卻仍感到疲累」。專家解釋，這是因為身體缺水時，體內循環速率會下降，導致氧氣供應減少，自然會讓人感到精神不振。營養師提醒，補水並非一次性飲用越多越好，應採取「小口多次」的方式，避免增加腎臟負擔。

別等口渴才喝水，頭暈噁心也是身體警訊

雖然「口乾舌燥」是最直觀的缺水徵兆，但醫師強調：「當你覺得口渴，其實身體早就處於輕度脫水狀態。」尤其在夏季高溫環境下，水分流失速度加快，民眾應主動補水，並隨身攜帶水瓶。若在運動過程中出現「頭暈、噁心」的症狀，也可能是水分與電解質快速流失所致。

其他不容忽視的缺水警訊包括：

尿量減少、顏色變深： 醫師戲稱這是身體啟動了「省水模式」，將水分重新回收以維持血液循環，因此尿液顏色是反映身體水分狀態的重要指標。

皮膚乾燥鬆弛： 長期缺水會導致皮膚油脂分泌失衡，引發乾燥脫皮、痘痘，並使肌膚失去彈性、

顯得暗沉。

便秘：體內水分不足會導致糞便乾燥、堅硬，影響腸道蠕動，因此充足的水分是幫助排便順暢的關鍵。

缺水的症狀不只是口渴，還會從精神、皮膚狀態到腸道健康等多方面反映出來。與其等到身體發出紅色警訊，不如養成規律補水的好習慣，並透過攝取含水量高的水果與蔬菜，讓身體隨時保持在最佳狀態。

心房顫動「一站式治療」兩種治療縮短時間、降低中風風險

2025年9月22日 健康醫療網／記者陳靖安報導

心房顫動是常見的心律不整，不僅造成心悸，還大幅提高中風風險。大林慈濟醫院心臟內科主任李易達成功為一名同時罹患紅斑性狼瘡、腎衰竭且長期洗腎的女性病人施行「脈衝場消融術」合併「左心耳封堵術」的一站式治療，術後恢復良好，心律恢復正常，大幅降低病人再次中風的風險。

脈衝場消融術＋左心耳封堵術 心房顫動「一站式治療」

李易達主任表示，江小姐於2023年被診斷為持續性心房顫動，起初以藥物控制，但仍持續出現心悸，且在去年7月不幸發生小中風。雖然規律服用抗凝血劑，但仍無法完全避免血栓風險，醫療團隊遂建議採用最新的治療策略：一次性完成脈衝場消融術與左心耳封堵術。

具心悸、血栓風險 新治療安全、降低八成中風風險

「心房顫動的病人有兩大隱憂，一是心律不整導致心悸，二是左心耳易形成血栓，引發中風。」李易達主任解釋。以往心房顫動治療包含電燒消融與冷凍消融，但電燒耗時較長，冷凍對持續性心房顫動的療效有限；而最新的脈衝場消融術（Pulsed Field Ablation, PFA），以高能量短時間電流作用於心房組織，使細胞膜產生孔洞，達到心律隔離效果，過程快速、安全，且幾乎不會傷害鄰近的食道或膈神經。

另一方面，左心耳是左心房內容易產生血栓的囊狀結構，約九成血栓都源於此處。透過左心耳封堵術，植入栓塞裝置將其「封閉」，便能有效阻斷血栓生成途徑。根據臨床觀察，術後可降低高達八成的中風風險，尤其對無法長期使用抗凝血劑或在用藥期間發生中風的病人，是重要的治療選擇。

洗腎因抗凝血劑效果有限 可與醫師討論溝通