

近期相關之醫療資訊188



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11月17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。



2025/10/06 健康頻道／綜合報導

中秋烤肉少不了啤酒助興，但網路流傳「喝啤酒能幫助排腎結石」的說法，其實是醫學都市傳說。亞洲大學附屬醫院腹膜透析室主任林軒任指出，啤酒雖會短暫增加尿量，但關鍵在於「水分攝取」，而非酒精本身。反而啤酒含高普林與草酸，長期或大量飲用可能加重腎臟負擔、促進結石形成。想要安全排石，仍應以充足乾淨的水分為主。

林軒任於臉書專頁「引人入腎・林軒任醫師」發文分享，為什麼大家都覺得啤酒可以排結石：

- 1. 「利尿」的假象：**啤酒的酒精含量比較低，大部分是水。少量酒精確實會短暫抑制身體的「抗利尿激素」（你可以想像它是腎臟的「省水總開關」）。開關一被關掉，水龍頭就會狂流，尿量自然大增。大家看到自己一直跑廁所，就覺得：「哇，結石要被沖出去了！」
- 2. 「衝力」的誤導：**如果結石很小顆（通常小於0.5公分，像顆小芝麻），加上大量的尿液，「衝力」確實有機會把石頭帶走。但是這個「衝水」的工作，白開水做得更好、更安全、更沒有副作用！

啤酒是高普林高草酸飲料

- 普林（嘌呤）代謝後會變成尿酸，尿酸濃度高了，容易形成尿酸結石，還可能引發痛風（痛風發作時，那種痛會讓你忘記結石的痛）。
- 草酸是某些結石的主要成分，喝多了只會提供「蓋房子」的原料。

林軒任說明，喝水排結石，就像你用乾淨的自來水去沖馬桶，水壓大、效果好、不留痕跡。喝啤酒排結石，就像你用充滿泥沙的髒水去沖馬桶。雖然水壓也很大，但水裡夾帶了沙子（普林和草酸），一邊沖、一邊還在幫你蓋更多石頭。

林軒任提到，的確有些幸運兒真的靠著啤酒排出了小結石，這就像是蒙到大獎一樣，因為關鍵是水，而不是酒。但更多時候，有人會因為灌太多啤酒造成：

- 1. 腎臟負擔加重：**大量的酒精會讓身體脫水、電解質失衡，對已經有結石或腎功能不佳的人來說，是雪上加霜。
- 2. 結石越長越大：**長期飲酒，反而會因為尿酸、草酸的濃度提升，讓你的石頭從「芝麻粒」長成「彈珠」。

林軒任補充，自己看過太多病人，深信這個傳說，結果腰痛發作時，石頭已經大到需要用手術處理，甚至引發腎水腫（尿路被石頭完全堵住，腎臟腫起來）。中秋節，酒是助興、是團圓，但絕不是你的健康解藥。



照護線上 2025 年 10 月 7 日

染髮已成為許多人生活的一部分，無論是為了遮蓋白髮或是展現個人特色，染髮似乎成了不可或缺的造型選擇，然而，你是否曾思考過染髮對健康造成的影響？《優活健康網》特摘此篇，在前往美容院染髮或自行選購染髮劑時，務必注意產品成分，並且在染髮過程中務必戴上手套，盡量減少與皮膚的直接接觸，以降低過敏或刺激的風險，讓美麗與健康兼得。

在討論染髮劑的安全性時，我們要認識一個成分：Para-phenylene-diamine，簡寫為 PPD，中文是「對苯二胺」。市面上許多染髮產品會含有對苯二胺（PPD），尤其是在灰黑色調、藍紫色調、和棕色調的染髮產品，因為對苯二胺可以加速染色過程，讓顏色變深，而有了廣泛的用途。

對苯二胺是種煤焦油衍生物，它本質上沒有毒性，但氧化後會在複雜的反應中釋放出幾種代謝物和中間體。因此當身體部位直接暴露許多對苯二胺，可能會導致過敏性皮膚炎，或讓關節疼痛和僵硬、結膜炎，有些人則會引發支氣管炎。

中等劑量的對苯二胺與其代謝產物會毒害腎實質組織，氧化後也會再轉為腎毒性物質，還會透過溶血傷害腎小管，讓人在第 1 週內引起急性腎衰竭。

在一些亞洲與非洲發展中國家，居民甚至可能會拿染髮劑作為自殺用途，在故意攝入含有對苯二胺的染髮劑後，有一半以上的患者會出現急性腎衰竭、呼吸窘迫等狀況而死亡。

一篇在蘇丹進行的研究收集了 30 名有明顯染髮劑中毒症狀的成年人，發現其中近 9 成的患者腎功能變差，而需要進行血液透析。而且患者症狀的嚴重程度與攝取的對苯二胺量直接相關，強調了對苯二胺對腎功能的毒性。

當然，這兩個研究說的都是「直接服用染髮劑」而造成生命危險，如果是把染髮劑作為正常染髮用途，會有怎麼的狀況呢？

染髮 4 大注意事項

一般我們認為，在大量接觸對苯二胺（特別是透過攝取）的情況下，很容易造成急性腎損傷，但標準局部使用染髮劑相關的風險似乎很小。然而早在 1924 年，就有醫學案例報告一位替客人染髮時沒帶手套的造型師，因為皮膚吸收了過多的對苯二胺，而引發反覆的癲癇發作。

2018 年有個案例報告指出，一位 32 歲的健康女性在染髮之後，開始有上腹痛、嘔吐等狀況，染髮四天後被送到急診，發現已有急性腎衰竭與支氣管炎等狀況，經過一番治療才穩住。她回憶當時美容院的通風不良，導致她吸入過量的對苯二胺。這大概是我們目前找到屬於「正常染髮使用」

卻影響「健康年輕人」腎臟功能的報告。

目前，嚴重的腎臟併發症主要與大量接觸對苯二胺有關，我們可以得出幾個結論：

避免攝入染髮劑

保持染髮時的通風良好：雖然目前沒有證據支持透過頭皮使用染髮劑會對腎功能造成重大風險。

然而，請記得在染髮過程中要保持通風，否則會增加呼吸道吸入與皮膚吸收對苯二胺的量。(可能是 2018 年的年輕女性案例會接觸到過量對苯二胺的原因)

腎臟病患者應謹慎使用染髮劑：患有腎臟疾病的人或經常使用含有高濃度 PPD 的染髮劑的人應該謹慎行事。如果你本身有腎臟疾病，會因為個人需求常常在染髮，最好選擇對苯二胺濃度較低，或不含對苯二胺的染髮劑，來降低腎臟損傷的潛在風險。

「天然」標示的產品不一定更安全：不要以為標示「天然」就很安全。標示天然的染髮產品還是有化學成分，更可能是添加了未標示的化學物質。了解染髮產品的成分並選擇更安全的替代品可以幫助減少任何潛在健康危害。

紋身、身體彩繪也要小心

除了染髮之外，暫時性的身體紋身，像是一些深色的手部彩繪，也可能會用到對苯二胺。案例報告顯示曾有阿拉伯女性在手部彩繪後，因為對苯二胺的毒性而出現嚴重的肺水腫與過敏，有的人則是出現嚴重的水泡和疤痕。

雖然在多數地區都有禁用對苯二胺於身體彩繪、紋身的規定，但在嘉年華會、市場、觀光地區等，使用對苯二胺的狀況還是很常見。請記住，紋身墨水的成分通常沒有經過嚴格控管，製造商也不會公開配方，造成健康風險危害的機會其實不小喔！

在 2020 年有一篇刊載於《英國醫學期刊 BMJ》的研究，追蹤了 117200 位美國女性超過 36 年，發現個人使用的染髮與多數的癌症沒有明顯相關；不過，染髮似乎增加了患者罹患基底細胞癌、乳癌、卵巢癌的機率。

2022 年的研究則發現，染髮提高了男性罹患攝護腺癌的機率。既然染髮可能會讓女性更容易罹患乳癌、卵巢癌，男性更容易罹患攝護腺癌，代表部分的染髮成分可能還是有致癌性質。

染髮已經是許多人生活的一部分，但常見的事情不一定正確或必要，染髮劑中的對苯二胺可能帶來健康風險，包括皮膚過敏、腎臟損害，甚至某些癌症風險。當你上美容院或自行選購染髮劑的時候，還是要仔細看看，選擇 PPD 濃度較低或 PPD-Free 染劑，並在染髮過程使用手套，減少皮膚接觸；保持通風，避免吸入對苯二胺。最好不要頻繁染髮，降低累積風險。

注意！6個常見習慣會損害膀胱的健康



2025年10月08日 大紀元記者陳俊村報導

膀胱看起來似乎沒有心臟或肺部等器官那麼重要，所以很容易被忽略，直到出問題了才會受到重視。有專家說，就像其它器官一樣，膀胱也需要照顧。有幾種日常生活中的習慣會損害膀胱的健康，值得注意。英國金士頓大學（Kingston University）藥學實務資深講師卡姆達爾（Dipa Kamdar）在 The Conversation 網站撰文說，很多膀胱問題是可以預防的，而且與日常習慣息息相關。**以下6種常見的不良習慣可能會損害膀胱健康：**

飲水不足 脫水會使尿液濃度升高，進而刺激膀胱內壁，增加感染風險。建議每天飲用6至8杯水（約1.5至2公升）。如果你的活動量大或天氣炎熱，你需要補充更多的水分。如果你患有腎臟或肝臟疾病，請先諮詢醫生。飲水不足也會引發便祕。乾硬的糞便會壓迫膀胱和骨盆底，使膀胱控制更加困難。

憋尿時間過長 憋尿會使尿液累積，並拉伸膀胱肌肉。久而久之，這會降低膀胱收縮和完全排空膀胱的能力，導致尿液滯留（urinary retention），亦即膀胱內的尿液無法順暢排出，甚至會讓腎臟受損。

有研究顯示，憋尿會讓細菌有更多的時間繁殖，進而增加泌尿道感染的風險。

專家建議每3到4個小時排尿一次。排尿時，請讓自己放鬆——尤其是女性，應該完全坐在馬桶座上，而不是懸空，這樣骨盆肌肉才能放鬆。

你可以考慮進行兩次排尿——排尿完成後，等待10至20秒，再嘗試排空尿液，以確保膀胱完全排空。

吸菸 吸菸是罹患膀胱癌的主要原因，約占所有膀胱癌病例的一半。相較於不吸菸者，吸菸者罹患膀胱癌的可能性高出4倍，尤其是從年輕時開始吸菸或常年大量吸菸的人。

香菸中的化學物質會進入血液，經腎臟過濾後儲存於尿液中。當尿液進入膀胱時，這些致癌物質，包括芳香胺（arylamines），會損害膀胱內壁。

攝取太多咖啡因和酒精 咖啡因和酒精會刺激膀胱，而且起到溫和的利尿作用，增加尿量。有研究發現，每天攝取超過450毫克咖啡因（約4杯咖啡）的人比攝取量低於150毫克的人更容易出現尿失禁。另有研究表明，每週飲用6至10杯酒精飲料的男性比不飲酒者更容易出現下泌尿道症狀。而大量飲酒也可能增加膀胱癌的風險。減少飲酒量則可以緩解膀胱症狀並降低長期風險。

不良的衛生習慣 不良的衛生習慣會將細菌帶入泌尿道。如廁後，從後向前擦拭、使用刺激性肥皂或忽視洗手，都會擾亂體內天然的微生物群，增加泌尿道感染的風險。

性行為也會將腸道或陰道區域的細菌傳播到泌尿道。無論男女，性行為後儘快排尿都有助於降低感染風險。

不良的飲食和缺乏運動 你的飲食和活動量對膀胱的影響可能比你想像的還大。超重會對膀胱造成壓力，增加漏尿的可能性。定期運動有助於維持健康的體重和預防便祕，否則便祕會壓迫膀胱。某些食物和飲料——包括碳酸飲料、辛辣食物、柑橘類水果和人工甜味劑——會刺激膀胱，使原本容易出現問題的人的症狀惡化。人們應該儘量選擇富含纖維的飲食，包括大量的全穀物、水果和蔬菜，以保護消化系統和膀胱的健康。卡姆達爾總結說，膀胱健康取決於日常生活中的選擇。保持充足的水分、避免刺激物、養成良好的衛生習慣，以及傾聽身體的聲音，都有助於預防長期問題。如果你發現自己持續出現頻尿、排尿困難、排尿時疼痛或有灼熱感、尿液混濁或有異味，或出現任何血跡，請諮詢醫療保健專業人員。你的膀胱會感謝你。

哈佛研究證實！每天喝「1飲品」可防糖尿病：還護肝腎、心血管



2025/10/15 記者施春美／台北報導

咖啡是現代人的提神飲品，已被證實可保護腎臟、心血管，但哈佛大學一項針對近 29 萬人的研究發現，每天喝黑咖啡有助於降低罹患糖尿病的風險，但若加了糖或人工甜味劑，這個保護效應會被大大削弱。

根據發表於今年 3 月《美國臨床營養學期刊》(The American Journal of Clinical Nutrition)的研究，每天喝黑咖啡有助於降低罹患第二型糖尿病的風險，但如果在咖啡裡加了糖或人工甜味劑，這個保護效應會被大大削弱。這項美國哈佛大學的前瞻性研究，納入 28 萬 9658 名來自三大美國長期健康研究計畫的受試者(Nurses' Health Study、Nurses' Health Study II、Health Professionals Follow-up Study)，追蹤長達 30 餘年，期間共有 1 萬 3281 人罹患第二型糖尿病。結果發現，每多喝一杯無添加糖或人工甜味劑的黑咖啡，第二型糖尿病風險下降 10%。加糖（約每杯 1 茶匙）後，效益削減一半，僅降低 5%的罹病風險。加人工甜味劑（如阿斯巴甜、甜菊糖等）者，罹病風險下降 7%。值得注意的是，添加牛奶或奶精不會顯著影響咖啡對糖尿病的保護作用。這項研究證實，咖啡本身具有顯著的代謝益處，但一旦加入糖或甜味劑，這些好處就會被部分抵銷。

維他命吃太多恐中毒！醫示警：1天別超過「這劑量」



2025年10月27日 鏡報 魏君程

維他命吃太多也會有問題？醫師呂謹亨在臉書發布貼文，表示澳洲藥物管理局（TGA）今年示警，越來越多人長期攝取過量維生素B6，導致周邊神經病變，產生四肢刺痛或麻木、肌肉無力等症狀。呂謹亨指出，過去于美人也疑似因長期攝取過量維生素C導致腎結石，泌尿科醫師還幫她取出108顆腎結石。

呂謹亨接著說，當提到維生素時大多數人都會覺得「多補沒壞處」，尤其是水溶性維生素，因為會從尿液排出不會累積，更讓人放心地天天吃補充劑。但事實上，水溶性維生素吃太多一樣可能出問題，雖然它們不像脂溶性維生素那樣容易在體內堆積，但長期攝取過量，仍會造成神經、腎臟或消化系統的負擔。

呂謹亨指出，水溶性維生素包含維生素C、維生素B群。它們能幫助身體產生能量、維持神經功能、保護免疫力。但當攝取量遠超出身體需要時，就可能引起「維生素中毒」的現象。呂謹亨接著列舉各種維生素過量，可能會產生的健康問題，如下：

1、維生素B6：這是最常見的「水溶性維生素中毒」案例。當攝取量太高（尤其是長期服用含高劑量B6的保健品）時，可能出現手腳麻木、刺痛、灼熱感、感覺遲鈍、行動不協調等症狀。這是因為B6過多會傷害神經軸突，造成周邊神經病變。根據《Nutrients》期刊的回顧研究，停止補充後多數人能慢慢恢復，但部分嚴重者仍可能有殘留麻木感。

2、維生素C：許多人為了增強免疫力、預防感冒大量吃維他命C，但是若每天攝取超過2千毫克，可能會導致腹瀉、腹痛、噁心、腎結石（尤其是有結石體質或腎功能差的人）等症狀。腎結石是因為維生素C在體內會代謝成「草酸」，過多時會形成草酸鈣結晶，導致腎結石。

3、維生素B3（菸鹼酸）：如果補太多B3（尤其是高劑量菸酸用於降膽固醇者），可能會出現臉潮紅、發熱、皮膚癢、肝功能異常或肝炎、血糖升高、痛風惡化等症狀。這些副作用多半出現在每日劑量超過500毫克的情況下。

4、葉酸（維生素B9）與B12：葉酸雖能預防貧血與胎兒神經管缺陷，但過量服用會「掩蓋B12缺乏」，讓神經受損被忽略。有些人打高劑量B12針劑後，可能出現痤瘡樣皮疹，但這種狀況較少見。

呂謹亨建議，不要同時吃太多綜合維他命或能量飲料，因為不同產品加起來可能超標。他認為，健康飲食才是最好的維生素來源，全穀、蔬菜、水果、蛋、瘦肉、堅果就能補足大部分需求。

另外，腎臟病或神經疾病患者，補充前務必詢問醫師。若出現手腳麻、腹瀉、皮膚潮紅等症狀，請立即停用並就醫。有症狀或擔心攝取過多，可找醫師抽血檢測及相關檢查。

呂謹亨表示，簡單來說水溶性維生素不是吃越多越好，它們是好幫手，但過量就會變壞朋友。只要均衡飲食、適度補充，才能真正「維生」又「養生」。

吃起司補鈣真的好？醫示警恐成骨鬆幫兇 5類人吃要小心



2025年9月25日記者楊博喻／綜合報導

中時新聞網 吳慧芬

許多人愛吃起司，甚至吃起司來補鈣，復健科醫師王竣平表示，起司是補鈣好東西，但也不是每個人都該猛吃，尤其是加工片裝起司，通常高鈉、高磷，而過量磷酸鹽會讓骨骼中的鈣被溶出，反成骨鬆幫兇；營養師高敏敏也建議高血脂、高血壓等5個族群，別吃太多起司。

王竣平在臉書PO文指出，他在診間常看到吃起司兩種極端族群，一種是骨質密度流失的長輩，怕吃藥改拚命吃起司；另一種是重訓族健身餐狂灑起司，以為吃越多越健康，事實上起司補鈣這件事，跟劑量、種類、體質、疾病風險都有關係。

哪些人適合透過吃起司補鈣？王竣平表示，像是乳糖不耐症病人就很適合，因為喝牛奶會導致拉肚子，吃天然的硬起司可以避開乳糖，又可以攝取鈣與蛋白質；此外，手術後、化療中與吃蛋白素的族群，也很適合吃高鈣高蛋白的天然起司，來補上營養缺口。

恐加重腎臟負擔

王竣平表示，但想補鈣，也不是吃越多起司越好，坊間加工片裝起司常含高鈉、高磷，反而會抑制鈣吸收、加重腎臟負擔，且過量磷酸鹽會讓骨骼中的鈣「被溶出」，平衡血中磷鈣比，反成骨鬆幫兇，想靠起司補鈣，記得要看成分、選天然，且不要過量。高敏敏在臉書PO文表示，人工的起司可能過多加工、添加物（防腐劑、磷酸鈣、乳化劑、色素），建議挑選標示「Natural Cheese」的起司，較天然無添加物，此外，國健署建議一餐鈉含量不超過800毫克，而2片起司鈉含量約500到700毫克，若再加上其他重口味配餐，鈉含量可能就過高了。

5族群要適量

高敏敏提醒，除了鈉含量較高外，起司是牛奶的濃縮食品，熱量、脂肪也偏高，包括高血脂、高血壓、容易脹氣的人、腎臟病友與重視天然成分的人，攝取起司要適量，以免反而造成不適。