

近期相關之醫療資訊189



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12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。



2025年11月14日 陳稚華

隨著冬季到來，氣溫驟降、空氣濕度降低，許多民眾出現皮膚乾燥、脫屑與搔癢等困擾。

根據衛福部112年全民健康保險醫療統計，全台因皮膚炎、濕疹及鱗屑性丘疹等皮膚疾病就醫人次超過500萬。皮膚乾癢伴隨皮膚炎症狀，已成為冬季常見的健康問題。對此，恩主公醫院皮膚科主治醫師江明哲提醒，冬季乾癢若不慎處理，恐導致慢性濕疹、異位性皮膚炎甚至感染性皮膚炎，嚴重時可能演變為蜂窩性組織炎，切勿輕忽。

江明哲指出，一旦皮膚乾癢未獲得適當處理，容易引發慢性濕疹或細菌感染，部分案例甚至需住院治療。他分享一位60多歲張先生（化名）的真實案例。張先生冬季時小腿乾癢，以為只是乾燥問題，每天用熱水泡腳並以酒精擦拭止癢，結果皮膚越洗越乾，出現裂口、紅腫與疼痛。就醫後確診為「缺脂性皮膚炎合併蜂窩性組織炎」，經外用類固醇與口服抗生素治療，再加上加強保濕修復，約2週後逐漸康復。江明哲提醒，「乾癢不是小事，若反覆搔抓或使用錯誤清潔方式，皮膚屏障易受損，細菌感染或慢性濕疹就會找上門。」他建議，一旦乾癢持續或伴隨破皮、紅腫等症狀，應立即就醫。江明哲表示，冬季氣溫降低會使皮脂腺分泌減少，研究顯示，每下降1°C，皮脂分泌量約減少10%。「皮脂是皮膚的天然防水層，缺乏油脂時，角質層難以留住水分，加上冷空氣與暖氣使空氣濕度下降，角質層含水量若低於10%，皮膚就可能出現微裂，進而引發紅癢與發炎。」「冬天的乾癢其實是皮膚屏障受損的警訊，」江明哲強調，若不及時修復，皮膚容易陷入乾癢與發炎的惡性循環。

保濕三步驟：重點是「鎖水」 江明哲也提醒，保濕不只是補水，更重要的是重建皮膚屏障。他提出**保濕3大要點：**

1. 清潔後三分鐘內塗抹保濕品 洗澡後皮膚仍含水，立刻塗抹保濕品可最大程度鎖住水分。

2. 挑選正確保濕成分

- 吸水劑：甘油、玻尿酸、尿素
- 鎖水劑：凡士林、礦物油
- 修復屏障：神經醯胺、膽固醇、脂肪酸

3. 依膚質與部位選擇質地

- 臉部／中性肌：質地輕盈、含水量高的乳液
- 四肢乾燥區：油脂含量較高的乳霜
- 手肘、腳跟龜裂：高油膏（如凡士林）形成防水膜

3大錯誤習慣越做越乾 江明哲指出，許多人冬季為了止癢或追求清潔，反而破壞皮膚防線，常見錯誤包括：

1. 热水洗澡過久 高溫洗澡雖舒緩癢感，但會溶解表層油脂，使皮膚更乾。建議水溫36–39°C，洗澡時間不超過15分鐘。

2. 使用皂鹼、香料或酒精產品 強鹼性或含酒精的產品會破壞皮膚酸鹼平衡，引起緊繃、乾裂。

建議選用 pH 中性或微酸性、無香料配方。

3. 頻繁去角質與磨砂 冬季皮膚代謝減緩，過度去角質會破壞角質層，引發紅癢、脫屑甚至發炎。

乾癢超過 2 週，當心皮膚病或代謝異常 江明哲提醒，若改善清潔與保濕習慣後仍無改善，且乾癢伴隨紅疹、皮屑、裂紋或夜間劇癢與疼痛，需警覺可能是皮膚病或代謝異常引起：

- **異位性皮膚炎**：慢性乾癢、反覆紅疹，常見於手肘內側、膝窩等部位，冬天易惡化。
- **慢性濕疹**：皮膚粗糙、脫屑，伴隨劇癢與抓癢結痂，常因反覆刺激或接觸性過敏引起。
- **脂漏性皮膚炎**：頭皮、眉間、鼻翼及耳後出現紅斑、油性脫屑，乾冷氣候易加劇。
- **糖尿病相關皮膚乾燥**：高血糖導致皮膚含水量下降、神經末梢受損，乾癢常發生於小腿前側。
- **腎臟或肝臟疾病**：尿毒或膽汁滯留可能引起全身劇癢，伴隨黃疸或浮腫需立即就醫。

喝咖啡防腎結石 醫示警「加2物」：反增風險



中時新聞網 吳慧芬

很多人每天都會喝咖啡，減重醫師蕭捷健表示，一項大型研究發現，每天喝黑咖啡或拿鐵，可降低 26% 腎結石發生率，但如果喝的是加了可可粉的摩卡咖啡，或是杏仁奶拿鐵，因為可可粉與杏仁，含有較多的草酸，反而可能提高腎結石的風險。

蕭捷健在臉書粉專發文指出，腎結石中 7 至 8 成屬於草酸鈣結石，咖啡含有咖啡因與微量草酸，一度有人擔心喝咖啡可能促進草酸鈣結晶形成，但美國一項涵蓋數十萬人的長期研究發現，每天喝黑咖啡或拿鐵的人，腎結石發生率降低約 26%，這顯示咖啡對預防腎結石可能具有保護作用。咖啡因與檸檬酸降低結石機會蕭捷健表示，研究人員研判可能與咖啡因具有利尿作用，有助於防止晶體沉澱，也可透過作用於腎臟的腺苷受體，減少草酸鈣結晶附著在腎臟上皮細胞的機會，此外，咖啡含有檸檬酸，是尿液中天然的結石抑制物，能與鈣離子結合防止結晶。

蕭捷健表示，每杯黑咖啡（約 240 毫升），僅含有 1 到 2 毫克的草酸，相較於每杯紅茶的 14 毫克的草酸，咖啡的草酸含量相對低，對腎結石影響不大，但如果加入其他成分則需留意，例如加了巧克力醬或可可粉的摩卡咖啡，或者是杏仁奶拿鐵，則有可能增加腎結石的風險。

可可粉與杏仁含較多草酸蕭捷健表示，可可粉屬於高草酸來源，4 茶匙可可粉約含 67 毫克草酸，至於杏仁草酸含量中等，也有可能提高腎結石的風險。對於已有腎結石病史者，蕭捷健建議無須完全戒除咖啡，但應注意每天攝取足夠水分，至少 2 到 3 公升、每餐攝取適量鈣質，並節制真正高草酸食物，例如菠菜、堅果、大量濃茶等。



2025年11月17日 徐以琳

紅斑性狼瘡等自體免疫疾病，現正影響全球數百萬人。由於傳統療法難以根治，患者深陷長期困境。為突破現有治療瓶頸，科學界發起革命，約翰·霍普金斯大學這些機構，日前進行研究，利用「CAR-T 細胞療法」從根本上「重新編排」免疫機制。這項技術目前已在肌炎、多發性硬化症等臨床個案中，展開試驗；有望開啟劃時代的醫療變革，為人類戰勝自體免疫疾病帶來希望。

談起自體免疫疾病，許多人第一時間想到的，都是慢性、難以察覺的身體不適，但實際上，這些疾病的病程，並不如外界想像得那般單純。在美國，43 歲的威爾森就因為罹患自體免疫性疾病「紅斑性狼瘡」，而走了一段無比漫長且艱難的就診之路。

紅斑性狼瘡患者 威爾森：「我花了整整六年才確診，當時我的腎臟幾乎完全衰竭，他們才告訴我，我得了紅斑性狼瘡。」專家表示，紅斑性狼瘡是一種免疫系統誤攻自身組織的疾病，經常導致疼痛與疲勞狀況反覆發作。而傳統療法最多只能暫緩患者的不適，無法觸及問題根源，致使病痛的陰影揮之不去。美國國立衛生研究院專家 卡普蘭：「我們會把紅斑性狼瘡稱作『千面女郎』，也有人叫它『偉大的模仿者』，因為它的症狀千變萬化，這也是這種疾病難以確診的主要原因。」然而，科學家們現正試圖改變現狀。來自約翰·霍普金斯大學等機構的研究團隊，預備帶來醫學上的重大轉向，他們不再單純壓制免疫系統對身體的衝擊，而是透過基因工程，從根本上「重新編排」錯亂的人體機制。

約翰霍普金斯大學生物醫學工程教授 格林：「我們實驗室現在正在研究的是，向你體內已有的細胞下達指令，然後改造它們，使其擁有新的功能。」

這項名為「CAR-T 細胞療法」的技術，原本用於治療血癌，如今被改良以精準打擊那些引發自體免疫疾病的「流氓 B 細胞」。同時，科學家們也嘗試運用 mRNA 技術，賦予免疫系統自行修復的能力，讓身體的防禦機制重新回到正軌。約翰霍普金斯大學醫學助理教授 柯尼格：「現在出現的這些療法，不論是用於極具侵襲性的紅斑性狼瘡、發炎性肌病或硬皮症的 CAR-T 細胞治療，都有機會以前所未見的方式做到控制病情。」隨著 CAR-T 細胞療法的潛力逐步顯現，世界各地也開始進行臨床驗證。一名飽受嚴重肌肉無力與無效治療折磨的肌炎患者，日前就接受了這項實驗性療法，希望藉此減輕腿部與肩膀的緊繃和痠痛，幫助身體重新累積肌力，拾回獨立行動的希望。

肌炎患者 麥克哈里斯：「理論上，CAR-T 細胞治療是一個很好的選擇，希望未來能讓更多正在經歷這種病的人使用，尤其是年輕患者。」

此外，相同的治療理念，也被應用於另一種會嚴重損害中樞神經系統的疾病「多發性硬化症」。

在英國，一名女性就成為當地首位接受這項開創性療法的患者，未來有望避免像她父親那樣，面臨終身坐輪椅的命運。

倫敦大學血液學家顧問 羅迪：「如果我們能介入，讓免疫系統重新設定，而這正是這項療法可能做到的，它就能深入身體中所有致病細胞所在的區域，把它們清除，然後就像按下開關一樣，讓正常的B細胞恢復功能。」

多囊腎「腫20倍」重達6公斤壓迫內臟！靠妹妹捐腎救命



一名 47 歲補教業陳姓老師陳老師因多囊腎導致腎臟腫大至正常的 20 倍，進行多囊腎切除及活體腎臟移植手術，經由妹妹捐贈腎臟及醫療團隊的協助下，已於今年 9 月順利重返講台，恢復正常生活。陳老師於 2016 年健康檢查時發現罹患多囊腎，在彰基腎臟內科持續追蹤，但病情逐年惡化。至 2024 年底，她的腎功能已進入末期腎臟病階段，且腹部嚴重脹大不適，嚴重影響日常生活與工作。彰基醫療團隊啟動活體腎臟移植評估後，陳老師的妹妹經過組織配對、血液交叉配合試驗及完整健康評估，符合捐贈條件，為治療帶來轉機。

彰化基督教醫院腎臟內科蔡俊傑醫師指出，多囊腎具家族傾向，需長期追蹤腎功能與血壓，及早處理併發症。「彰基以病人為中心搭配衛教師個案管理，整合內外科醫療、藥師與營養團隊，協助監測用藥、調整飲食並預防感染，提升用藥遵從與移植腎存活率。」蔡醫師同時呼籲，若有泡泡尿、高血壓、水腫、貧血、疲倦等症狀，可能是慢性腎臟病前兆，建議及早就醫追蹤。

泌尿外科陳俊吉醫師說明，陳老師的多囊腎體積過大，壓迫腹腔增加移植難度。「為了創造安全操作環境，團隊先以達文西系統進行雙側腎臟切除，利用 3D 高解析視野與靈巧器械精準分離、控制出血，減少疼痛與恢復期。」切除的兩側腎臟共重 6 公斤，約為正常腎臟的 20 倍。術後雖一度出現心包膜積水，但經心臟科即時導管處置，三個月後順利完成移植。

陳老師回憶道：「罹病後看著腎臟逐年腫大、功能惡化，心情也隨之低落，對生活及工作造成極大影響。」在彰基進行手術治療後，獲得家人支持及妹妹捐贈腎臟，經歷切除多囊腎、短期透析等待移植的過程。「謝謝妹妹捐腎、謝謝醫護團隊，現在能自由喝水、走路輕鬆，也能笑著回到學生面前。」陳老師充滿感謝地說。

腎臟移植賴麗芳護理師提醒，**家族中若有多囊腎病史，一等親應規律接受腎功能與影像檢查；若出現腹脹、血壓控制不穩或尿液異常，應及早就醫。完成移植後，持續回診、正確用藥、預防感染、控制血壓體重及適當攝取水份，是維持新腎穩定運作與提升生活品質的關鍵。**



2025年11月15日 周祐萱 李延智

薑黃素近年來因其健康效益備受矚目，成為餐飲與保健食品領域的熱門選擇。星馬餐廳將薑黃飯作為特色主食，讓消費者體驗異國風味同時獲取健康好處。然而專家提醒，雖然薑黃具有增強免疫力、改善手腳冰冷等多種功效，但並非人人適合食用，尤其孕婦、膽石患者及腎臟功能不佳者應特別注意。正確把握攝取量才能享受薑黃素的好處而不造成身體負擔。

在一間星馬餐廳，薑黃飯成為每日必備的特色主食。製作方法相當簡單，只需將薑黃粉與水攪拌後倒入電鍋內烹煮即可。星馬餐廳行銷人員謝小姐表示，薑黃飯在馬來西亞是相當常見的傳統飯食，他們將這道料理引進台灣，希望展現星馬文化特色，同時為消費者提供一個健康且風味獨特的選擇。在這間餐廳，顧客可以免費將白飯升級為薑黃飯，這也是星馬料理的特色之一。

薑黃不僅能為料理增添獨特風味，其健康效益也備受關注。中醫診所副院長鄭鴻強解釋，薑黃在中藥中稱為鬱金，具有通血絡、通氣血、疏經化瘀、擴胸理氣的功效。他進一步說明，薑黃的功效包括增強免疫力、預防疾病、改善手腳冰冷，還有暖子宮的作用。薑黃素的攝取能夠增加代謝、具有抗發炎功效，被視為良好的天然抗生素。韓國醫師徐載杰在著作中提到，經過自身實測，薑黃素對於皮膚能避免長痘痘。然而，即使薑黃素有諸多正面效果，過量食用仍可能帶來負面反應。特別是孕婦、膽石問題嚴重患者，以及腎臟功能不佳的族群，都不太適合攝取薑黃。

營養師廖欣儀指出，某些孕婦對薑黃較為敏感，食用後可能導致子宮收縮，因此不宜過量攝取。同時，患有膽結石或膽慢性疾病的人也不適合食用薑黃，因為薑黃會影響膽汁分泌。此外，腎臟病患者也不建議食用過多植物性粉末，因為這類食品含有較多鉀離子，可能會影響血鈉血鉀的調控。鄭鴻強強調，民眾在食用薑黃前應該清楚了解自己的目的，而非盲目跟風。他表示經常遇到病患因聽說薑黃好而大量食用，結果導致胃發炎。這是因為薑黃中含有乾薑素、胃素等成分，就像薑母鴨吃多了也會胃痛一樣。

根據國健署參考世界衛生組織的建議，每人每天薑黃素的食用量應以每公斤體重0至3毫克為基礎，最多攝取200毫克以內。廖欣儀表示，在日常烹飪中使用的薑黃量通常很少，不會達到中毒或造成危險的程度。例如煮薑黃飯時，只需一小湯匙的薑黃粉即可，這樣的用量是安全的。如果是每兩三天食用一次，也都在安全範圍內。隨著市面上薑黃健康食品選擇越來越多，廖欣儀提醒，如果民眾有補充薑黃相關保健品，應在就醫時主動告知醫生，特別是患有肝膽胰疾病或其他慢性疾病的人。因為保健品中的薑黃素劑量較大，可能造成的風險也較高。此外，正在服用抗凝血劑的患者可能需要暫停使用薑黃補充品。專家最後建議，民眾應遵循每日建議劑量，不要抱持「多吃更健康」的錯誤觀念，以免適得其反，反而傷害身體健康。



2025/11/17 健康頻道／綜合報導

彰化縣衛生局在今（2025）年11月4日，在一批洗選包裝雞蛋檢出芬普尼含量0.03ppm，不符現行規定0.01ppm，自此引發「芬普尼毒蛋」事件。專家溯源可能因蛋農違法噴藥，使用芬普尼殺雞的寄生蟲，讓雞蛋也遭染。國立中興大學動物科學系副教授兼畜產試驗場場長王建鎧指出，現行合法的抗寄生蟲藥劑，效果比不上芬普尼，因此部分業者會違法使用芬普尼。他呼籲，消費應該在價格上支持蛋雞產業轉型升級，提供更安全健康又環境友善的蛋雞生產，才是根本之道。食藥署在12日公布該養雞場其餘樣本檢測結果，雞羽毛也檢測出芬普尼0.27ppm，比雞蛋還高。食藥署署長姜至剛在11月10日的記者會中指出，據世界衛生組織建議。芬普尼急性參考劑量為0.003mg/kg bw，涉案雞蛋檢出0.03ppm超過標準0.01ppm，以60公斤成人為例，24小時或更短時間攝食約100顆涉案雞蛋才可能達到短期健康風險門檻。

專家呼籲消費者支持蛋雞產業升級 這起「芬普尼毒蛋」事件，讓國人憂心吃下毒蛋影響健康。民眾不解的是，為什麼養雞場要使用殺蟲劑？王建鎧在「台灣科技媒體中心」(SMC)說明，有許多體外寄生蟲會在雞隻身上吸血、繁殖，例如羽蟲、雞蠅等。這些體外寄生蟲會影響雞隻的健康，也連帶影響蛋雞的產蛋率。因此，規律使用殺蟲劑控制體外寄生蟲數量，是確保蛋雞健康與良好產蛋率的重要飼養策略。

只是現行有許多合法的抗寄生蟲藥劑，但抑制體外寄生蟲的效果都遠比不上芬普尼。因此部分飼養業者在苦無有效替代殺蟲劑的情況下，鋌而走險使用芬普尼控制蟲害。

台灣的蛋雞飼養有9成以上是傳統籠飼，體外寄生蟲的危害情況十分嚴重，如何控制蟲害一直是重大課題。相對於籠飼，開放型雞舍的雞隻密度低，雞隻也會利用沙浴減少體外寄生蟲的數量。不過，仍無法完全清除寄生蟲，因此多數開放型雞舍仍然需要使用殺蟲劑。

王建鎧表示，蛋雞飼養密度的改善以及更積極控制飼養空間的蟲害，是大家都瞭解的管理重點，但無疑飼養轉型的成本會隨之提升。他呼籲，更安全健康又環境友善的蛋雞生產，從這個角度來看，需要消費市場在價格上支持蛋雞產業轉型升級。

維持良好營養、多喝水有助肝臟代謝 臺北醫學大學臨床醫學研究所教授邱惠雯在「台灣科技媒體中心」(SMC)指出，芬普尼是一種常用於除蚤、滅蟲與殺螞蟻的藥物，主要作用是干擾昆蟲神經傳導，使其麻痺死亡。人類若長期或大量暴露，可能出現頭暈、噁心、肌肉顫抖、倦怠等症狀，甚至影響肝臟代謝功能。他提到，雖然芬普尼的活性減少一半所需時間不長，但它容易儲存在脂肪組織中，並代謝成可在體內停留更久的「芬普尼亞胺」，因此實際排除時間可能延長至數

天甚至數週，代謝功能較弱或脂肪含量較高者的清除速度更慢。

邱惠雯提醒，目前並無特效藥能加速人體清除此類農藥，最重要的是避免再次暴露。維持良好營養、多喝水、攝取足夠蛋白質與蔬果，有助肝臟與腎臟代謝功能運作。若懷疑接觸量高或出現不適，應立即就醫，讓醫師依檢測結果決定是否需治療。

晨尿有泡泡會散掉 不是蛋白尿

旺報 王家瑜

一早起床小便布滿泡泡，許多人以為是「蛋白尿」，擔心腎臟疾病找上門。新北市立土城醫院腎臟科主任蕭景中解釋，由於夜間尿液濃縮，或是前一天吃重鹹，造成尿液中有小泡泡，通常一下子就散去，不用過度擔心。

蕭景中分享，因為尿液有泡泡而就診的病人，大約8成都不是蛋白尿，通常因為夜間尿液濃縮，早上第一泡尿較多泡泡，或是前一天吃重鹹、加工類食品或火鍋，腎臟需要排除多餘的溶質和鹽分而濃縮尿液，表面張力稍大而造成泡泡。如果真的是腎病症候群的蛋白尿，通常表面張力非常大，都是久久不散的大泡泡，而不是一下子就散的小泡泡。

另外，常有女性透過健檢發現蛋白尿，但再次檢驗或定量再驗就消失了，蕭景中說，通常是泌尿道中的白血球或雜質被誤認為是蛋白尿了，尤其常發生在泌尿道感染或是經期前後。

想知道自己的腎功能狀況，蕭景中提醒簡易口訣「雞生蛋」。「雞」是肌酸酐；「生」是腎絲球過濾率，透過肌酸酐、年齡、性別等數值算出，愈低愈不好， $30\text{ml}/\text{min}$ 以下是第四期腎臟病， $15\text{ml}/\text{min}$ 以下是第五期，也就是準備洗腎了。

「蛋」則是蛋白尿，需看尿液白蛋白肌酸酐比值（UACR），如大於 30mg/g 屬於微量蛋白尿，大於 300mg/g 是巨量蛋白尿，數值愈高，腎功能惡化愈嚴重，洗腎風險愈高。

蕭景中也提醒，「護腎」的意義在於長期給腎臟較小的負擔，而不是吃了特定東西後腎功能就會上升，例如平時多選擇天然、非加工類食品，少醃製醬料、少油炸、少鹽、少油、少含糖飲料，勿喝湯或進補。如果腎功能不佳，可能須進行低蛋白飲食。

反之，「傷腎」就是加重腎臟負擔而造成傷害。例如大量攝取加工食品，如雞排、勾芡羹類，或是超量飲用楊桃汁或含有維他命C的飲料，可能造成腎臟堆積草酸鈣，引發急性腎損傷。

蕭景中也提醒，慢性腎臟病患者用藥需留意，例如骨科、復健科、感冒常用的非類固醇抗發炎藥物（NSAID），絕對要避免或減少使用；如需使用顯影劑接受電腦斷層檢查，務必和醫師討論；Aminoglycoside、Vancomycin等抗生素也會傷腎，務必注意使用。