

# 近期相關之醫療資訊191



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115年2月12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。



2026/1/20 美醫誌

根據衛生福利部國民健康署2017至2020年國民營養變遷健康調查，18歲以上過重與肥胖盛行率高達50.3%，主因是熱量攝取大於消耗，與飲食、運動不足有關，減重已成為保持健康體態的重要課題。近期掀起討論熱潮的「猛健樂」，幫助許多人踏出減重瓶頸期，也使得大眾開始關注以腸泌素為基礎的減重藥物「瘦瘦針」，原來瘦瘦針已經行之有年，而且不只猛健樂這項產品，甚至還有口服的版本？跟著美醫誌來認識減重藥物的演進史，了解腸泌素的作用原理，以及目前主流的腸泌素藥物差異。雖然減重藥物在近幾年發展迅速，但藥物僅是輔助工具，唯有建立正確的衛教觀念，並在專業醫師的指導下進行療程，才能在追求健康體態的道路上走得穩健、長久又安全。我也想打瘦瘦針！誰適合使用腸泌素藥物輔助？

## 腸泌素到底是什麼？有什麼作用？

回顧減重藥物的發展，程皓醫師指出，早期的藥物設計，從減少脂肪吸收的羅氏鮮，之後推出抑制食慾的康纖美，到如今腸泌素相關的藥物，其實已經有相當久遠的發展。腸泌素的特點在於其作用機轉更貼近人體「吃飽後的自然反應」，因此成為近年體重管理領域的重要發展方向。程皓醫師解釋，腸泌素是人體在進食之後，由腸道自然分泌的一種荷爾蒙，學名為 GLP-1，腸泌素在人體中具有多重作用：

1. **調節血糖**：幫助促進胰島素分泌、抑制升糖素釋放，進而協助調控血糖。
2. **影響飽食中樞**：腸泌素會作用於大腦的飽食中樞，使人較容易產生飽足感。
3. **延緩胃排空**：腸泌素能減緩食物從胃進入小腸的速度，當胃部排空減緩，食物停留時間變長，便能延長飽足感的持續時間，進而減少額外零食的攝取。
4. **保護心血管**：臨床研究發現，腸泌素對於心血管與腎臟具有潛在的保護作用，能降低相關併發症的風險。

程皓醫師補充，其實腸泌素藥物一開始是被作為糖尿病的治療而開發的，但因為它後期卓越的減重表現，而被廣泛運用於體重管理的部份。

## 主流腸泌素藥物大點名！週纖達、猛健樂比一比

目前市面上腸泌素藥物種類繁多，程皓醫師指出，常見的腸泌素相關藥物，大致可分為口服與皮下注射兩大類：

產品 名稱					
主要 成份	Rybelsus Semaglutide	Saxenda Liraglutide	Ozempic Semaglutide	Wegovy Semaglutide	Mounjaro Tirzepatide
使用 方式	每天口服一次	每天一次	每週一次	每週一次	每週一次
常見 副作用	噁心、嘔吐、腹瀉、便秘				
減重 數據	使用1年 體重平均 下降6~15%	使用1年 體重平均 下降9.2%	使用1年 體重平均下降15%	使用1年 體重平均 下降15~20.9%	

市面上腸泌素相關藥物種類繁多，各自有其適合的族群。

ME美醫誌 

照片來源：Novo Nordisk、Eli Lilly網站

1. **瑞倍適 (Rybelsus)**：學名是 Semaglutide，為口服型的藥品，但需要每天服用。對於不習慣注射的族群而言，具有使用上的便利性。
2. **善纖達 (Saxenda)**：學名是 Liraglutide，屬於較早期的腸泌素藥物，其使用方式為每天皮下注射一次。
3. **胰妥讚 (Ozempic)、週纖達 (Wegovy)**：這兩款藥物同屬於 Semaglutide 成份，也是同公司的姊妹藥，差別在於劑量的不同。胰妥讚與週纖達的優點在於技術進化到了一週僅需注射一次，大幅提升了便利性。
4. **猛健樂 (Mounjaro)**：學名是 Tirzepatide，除了也是一週僅需注射一次以外，猛健樂特別之處在於它是一種雙效腸泌素，可以同時作用於 GLP-1 受體和 GIP 受體，達到更顯著的減重表現。

打完猛健樂後會想吐？腸泌素藥物有副作用嗎？儘管腸泌素藥物的發展已相當成熟，但仍有共通的副作用需要留意，程皓醫師提醒，這類藥物最常見的副作用就是腸胃道相關的症狀，例如噁心、嘔吐、腹脹、腹瀉等，這種感受有點像是在已經吃得很飽的狀態下，胃部仍被延緩排空所產生的不適感，因此使用初期，醫師通常會採取循序漸進的方式調整劑量，降低身體的不適感。

此外，程皓醫師也說明，臨床反應會因個人狀況不同而有所差異，包括是否合併糖尿病、使用劑量與生活型態等，每個人對藥物的反應不同，這些都有可能影響體重變化的表現，因此不能盲目追求他人的減重進度，應與醫師討論適合自己的預期目標，並遵照醫囑實行，定期回診追蹤。減重的根本，還是需要仰賴健康的生活型態

減重藥物只是體重管理過程中的輔助工具，而非解決所有問題的萬靈丹。程皓醫師表示，若沒有養成運動習慣，飲食沒有節制，即使使用藥物，也可能在停藥後面臨復胖的困擾，因此如果要維持健康的體態，根本之道還是在於良好的飲食控制和規律的運動，才是健康減重的根本之道。

## 阿嬤腰痠背痛擦藥膏緩解 6 周後竟慘釀洗腎！



2026 年 1 月 4 日張雅淳

藥師洪正憲分享國外案例指出，一名 74 歲婦人因呼吸喘不過氣、腳部水腫就醫，檢查後確診腎病症候群，住院期間腎功能持續惡化甚至需要洗腎，直到護理師在櫃子發現止痛藥膏，才查出她 6 周內用了 3 條 60 克藥膏緩解肌肉痠痛，因而造成腎衰竭。

洪正憲在臉書粉專「藥師洪正憲-藥就趁憲在」發文表示，文獻曾記錄這位 74 歲婦人近 6 周來感到呼吸喘、腳水腫，就醫檢查發現尿蛋白非常高、血中白蛋白過低與腎功能變差，屬於典型腎病症候群，用藥後腎功能仍惡化而被轉診到大醫院。

進一步檢查顯示，婦人除了腎病症候群，還合併腎間質腎炎，這是使用非類固醇類消炎止痛藥 (NSAIDs) 患者可能出現的現象。洪正憲指出，婦人堅稱沒吃止痛藥，醫師停掉所有藥物後，她的腎功能仍繼續惡化甚至需要洗腎。

護理師在婦人櫃子裡發現止痛藥膏 (piroxicam gel)，原來她一直在病房浴室裡偷偷塗抹藥膏，來緩解肩膀和背部痠痛。洪正憲表示，婦人 6 周共用了 3 條 60 克藥膏，每天都擦 2 次以上，雖然是外用藥，但這種非類固醇消炎止痛藥膏仍可能透過皮膚吸收進入血液循環，對腎臟造成不良影響。

婦人停止使用藥膏後，腎功能迅速改善不再需要洗腎，3 周後水腫消退、尿蛋白明顯減少，腎功能幾乎回到正常狀況。洪正憲強調，外用止痛藥膏整體來說是安全的，但不少人心裡會想「只是擦一擦，應該沒關係吧」，事實上外用藥並非完全不會被身體吸收。



2026年1月20日 吳佩琪

經常失眠、睡不好？總覺得全身無力、提不起勁？腸胃老是怪怪的，卻又說不上哪裡不對？許多人以為這只是壓力大、年紀到了或最近比較累，卻不知道這些看似零散的徵兆，背後可能來自同一個源頭「慢性發炎」。

美兆健康管理機構台北美兆診所副院長林美秀醫師提醒，慢性發炎就像是身體裡的「暗火」，很容易讓人忽略它的存在，若持續延燒恐釀成大禍，最終會帶來像是癌症或心血管疾病等健康危害！

### 慢性發炎是萬病根源 每3人就有1人慢性發炎！

提到「發炎」相信大家一定都不陌生，例如當我們受傷時，傷口會因為感染出現紅腫、疼痛等現象，或是病毒入侵身體時所引起的發燒，這些都屬於發炎反應。林美秀醫師指出，發炎其實是免疫系統的一種防衛機制，當身體出現緊急狀況時，免疫系統會像消防隊一樣出動去解決問題，這種短暫大火型的反應屬於急性發炎。而慢性發炎和急性發炎完全不同，慢性發炎就像是一把暗暗悶燒的小火，不斷燒著身體裡的組織、器官卻又不動聲色，等到被發現時，可能已經在體內蔓延成一片大火，於是形成疾病。

「如果能察覺體內的小火，並且及早撲滅它們，就能降低許多重大疾病的風險！」林美秀醫師表示，早在 20 多年前，科學家們就發現慢性發炎是萬病的根源，例如癌症與心血管疾病的發生都和它有關。2024 年美兆健康管理機構分析數萬筆健檢資料後發現，現代人常見的 10 大異常健康警訊中，竟有 9 項與慢性發炎有關，如肥胖、血糖異常等。更令人擔憂的是，健檢數據顯示，慢性發炎的比例高達三成以上，且已有明顯年輕化的趨勢。也就是說，每 3 人就有 1 人正處於慢性發炎的狀態，但尚未被診斷為疾病。

### 半數以上的慢性病與慢性發炎有關

慢性發炎是所有人都應該正視的健康議題，大約 60%的慢性疾病都與其相關。林美秀醫師進一步說明，慢性發炎會讓血管的「防水牆」出現漏洞，讓一些原本不該輕易進入的物質有機會滲透進去，像是膽固醇、白血球與血小板等。「膽固醇再加上發炎，易形成斑塊進而造成動脈硬化！」慢性發炎讓血管變硬變窄，除了引發心血管疾病之外，身體其它器官也會跟著遭殃，例如血管匯聚的腎臟就會受到影響，甚至可能導致慢性腎臟病。

「高血糖和慢性發炎會互相影響，陷入惡性循環之中！」林美秀醫師指出，慢性發炎也會損害胰臟的健康，久而久之就會出現胰島素阻抗的問題，進而造成血糖偏高的狀況。高血糖又易形成脂肪，並且持續分泌發炎物質，讓身體慢性發炎的情形更加嚴重。高血糖和慢性發炎互為因果，雙重夾擊

之下，很可能進一步演變成糖尿病。再者，若身體一直處於高糖的狀態之下，還會產生過多的糖化終產物，引發更多的發炎反應，並且不斷破壞我們的細胞，除了加快老化的腳步，還會提升癌症與失智症的風險！

### 幫身體滅火 醫師教你對抗慢性發炎

慢性發炎是許多慢性病與癌症的起點，和現代人的健康問題環環相扣，想要擁有健康的身體，一定要學會抗發炎！對此，林美秀醫師也分享自己抗發炎的秘訣，簡單的 9 字箴言：「吃得對、睡得好、有運動」。她提到，想要抗發炎一定要避免高糖高油飲食，過度攝取高糖高油的食物不但容易發胖且分泌更多發炎物質，還會讓身體產生更多自由基，從而加劇發炎反應。

「我們每天攝取的精緻糖類應控制在總熱量的 5% 以下，例如 1 天可攝取的總熱量為 1,800 大卡，糖分最好控制在 90 大卡以內。」除了控糖之外，也要注意飲食中常被忽略的糖，例如運動飲料或果汁所含的糖分往往比大家想像的高。至於油脂的部分，建議可攝取具抗發炎作用的 Omega-3 不飽和脂肪酸，像是深海魚類、堅果等，不過須注意切勿以高溫油炸的方式料理，以免破壞其抗發炎的效果。

### 如何得知自己有慢性發炎？

身體的不適從來不是無緣無故。常見的慢性發炎徵兆包括：失眠、睡不飽、莫名疲倦、情緒不佳、頭痛、頭暈、腸胃不舒服、筋骨痠痛、經常感冒、容易過敏、水腫、肥胖等。林美秀醫師建議，平時不妨養成寫飲食日記的習慣，記錄自己每天的飲食內容，才能進一步了解哪些食物容易引發身心不適。她提到，自己就是利用這個方法找到雞蛋是造成慢性發炎的兇手，自從戒掉雞蛋與含有蛋類的食物之後，頭痛頭暈的狀況也跟著大幅改善，身體明顯變好。此外，還可以透過食物過敏原的檢測，找出那些雖然營養但其實不適合自己的食物，幫助自己更精準地吃得對。

隨著醫學的進步，現今已可透過血液檢驗確認身體是否處於慢性發炎狀態，例如檢測 C 反應蛋白 (CRP)、紅血球沉降率 (ESR)、鐵蛋白 (Ferritin) 等。由於慢性發炎和肥胖、代謝症候群等息息相關，平時也可多留意以下數據了解自己的身體狀況：

1. 腰圍：男性應小於 90cm (35 吋)，女性小於 80cm (31 吋)。
2. BMI：應維持在  $18.5\text{ (kg/m}^2\text{)}$  及  $24\text{ (kg/m}^2\text{)}$  之間。
3. 血糖：空腹血糖值應維持在 100 以下。
4. 三酸甘油脂：正常值應低於 150。

透過日常自我觀察，加上定期健康檢查，就能及早發現慢性發炎的跡象，避免星星之火燎原，在疾病成形前為身體的健康把關。



健康醫療網／記者黃婷雲報導

雯雯（化名）在 20 幾歲時莫名出現背部、關節疼痛，還以為只是工作壓力大；之後臉上爆痘、在皮膚科治療好幾個月都未改善，到免疫風濕科就醫後最終確診為紅斑性狼瘡。她不願相信自己罹病，一度抗拒治療，直到併發狼瘡性腎炎，當時最高一天要吃 12 顆類固醇，尿蛋白數值破萬、腹水導致肚子大到像懷孕，同時合併有心衰竭、肺高壓、肺栓塞等。醫師經評估後調整治療組合，並納入新標靶生物製劑後，近期觀察病況趨於穩定，目前也持續進行追蹤觀察。

## 紅斑狼瘡好發於女性 過半併發腎炎

女性在「全身性紅斑狼瘡（SLE）」的發病率比男性高出 9 倍，且好發於 15 至 45 歲族群。收治上述個案的中華民國風濕病醫學會理事長暨臺大醫院免疫風濕過敏科科主任李克仁醫師說明，其病因與患者的「自體抗體」攻擊自身組織有關，自體抗體若隨血液流經腎臟，會像淤泥一樣卡在腎絲球，進而引發發炎。

李克仁理事長進一步說明，其中 5 至 6 成狼瘡病友一生中會併發狼瘡性腎炎，常有尿尿起泡、水腫、高血壓等症狀，嚴重可導致腎衰竭，甚至可能需洗腎。而最新國際治療指引指出，除了穩定腎功能狀況外，狼瘡性腎炎的治療目標也納入患者生活品質的維持，並以「提升完全腎臟反應率」與「類固醇逐步減量」為兩大指標。

**發炎反應遍布全身 但患者常排斥使用類固醇** 林口長庚紀念醫院風濕過敏免疫科蔡昀臻醫師表示，紅斑性狼瘡聽起來像皮膚疾病，但其實全身都有可能出現發炎反應，包括頭皮、眼睛、嘴巴、腸道、關節、腎臟等，病情也容易因為工作壓力、天氣、荷爾蒙改變、懷孕等反覆惡化，患者經常需要使用多種藥物控制。

由於紅斑性狼瘡目前仍無法治癒，長期治療易讓病友心力交瘁。蔡昀臻醫師指出，以狼瘡性腎炎常見用藥類固醇為例，可能隨即而來的月亮臉、水牛肩、腹部脂肪堆積、皮膚變薄等外觀變化，以及骨質疏鬆、糖尿病、高血壓等慢性病風險提高，常讓患者對用藥感到壓力。

**新標靶生物製劑擴增治療選項 合併療法獲衛福部核准** 李克仁理事長則指出，過去針對嚴重的第三或第四型腎炎，標準治療多以類固醇合併口服免疫抑制劑，必要時需加入俗稱「化學針」的細胞毒殺劑，用於控制發炎，但同時也會影響正常細胞。隨著狼瘡腎炎藥物治療的發展，2020 年起已有標靶藥物生物製劑問世，觀察到與治療精準度有正面相關。

他表示，近期也進一步發展出新一代的新標靶生物製劑，以作用於 B 細胞相關免疫機制，和降低相關損害為治療方向。除了血液中的致病細胞，新標靶生物製劑也可作用至組織內部，研究觀察

發現、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。

與腎臟發炎的控制有關。針對預後不佳的活動性狼瘡腎炎患者，歐洲風濕病學會 (EULAR) 於最新治療指引中，建議可在標準治療合併使用新標靶生物製劑，近期也已獲台灣衛福部核准，不過仍需經由醫師根據個別患者狀況進行評估。

**用藥前先做 1 檢驗！醫盼新藥納健保 提供多元治療選擇** 李克仁理事長補充，過去臨床治療上已觀察到更早一代的生物製劑使用，與 B 型肝炎發作有關，且台灣是 B 肝王國，醫師在用藥前會為患者安排 B 肝檢驗，若為帶原者，會合併使用抗病毒藥物進行控制。另外，新標靶生物製劑目前仍需自費使用，也期待未來可納入健保，為患者提供更多元的治療選擇

## 雞胸肉不能這樣吃！恐害血糖失控 身體越來越累



2026年1月2日 健康2.0

忙碌的午餐時刻，很多人都選擇以超商的即食雞胸肉當作午餐。即食雞胸肉既方便又含有豐富的蛋白質，乍看之下確實是很合理的午餐選項，只是即食雞胸肉有一個不為人知的陷阱。

### 沒吃脂肪 恐害蛋白質白吃了

「雞胸肉脂質含量不足。」日本北里大學北里研究所醫院副院長暨糖尿病中心主任山田悟強調，一旦熱量攝取不足，吃進身體的蛋白質也會受到破壞，無法供給身體熱量，更不可能成為製造肌肉等細胞的原料。山田悟表示，有些人會擔心，為了轉化為能量而受到分解的蛋白質，會產生一種名為尿素的物質，可能會對腎臟造成負擔；但事實上有研究指出，並不需要擔心腎臟負擔過大，因為吃進身體裡的蛋白質，若是沒辦法生成肌肉、幫助內臟新陳代謝，才更為可惜。

### 少吃脂肪 每天少消耗 300 大卡

最重要的是，蛋白質和脂質是各自以獨立的機制，來預防、改善用餐後的高血糖問題。山田悟強調，一旦攝取過少脂質，預防用餐後高血糖（醣類疲勞）的重責大任，就落在即食雞胸肉裡的蛋白質上，無法讓脂質共同分擔；萬一在下午又吃了甜食當點心，就會因為中午沒有攝取到脂質，導致醣類疲勞。話說回來，大部分人之所以喜歡吃「即食雞胸肉」，根本不是因為想要讓蛋白質成為能量來源，而是將蛋白質當作「建構身體的原料」，同時避免攝取過多熱量而已。

不過，幸好有研究指出，若是減少攝取脂質（與減醣相比），身體消耗的熱量一天會減少約 300 大卡（也就是代謝降低），因此減少吃脂質對身體毫無益處。請大家在享用即食雞胸肉時，也別忘了補充脂質。