

近期相關之醫療資訊193



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4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。

幾乎不碰鹽巴、都有吃血壓藥！科技主管驚見「腎功能狂掉」竟是1生活習慣惹禍

2026年3月1日 鏡報 古靜兒

許多民眾只要提到「保養腎臟」，大多數第一個想到的都是少鹽、少油、少吃來路不明的偏方或止痛藥，以及好好控制血壓和血糖。不過，腎臟科醫師林軒任指出，除了上述因素，長期睡眠不足，也是直接傷腎的關鍵之一，並引述相關研究直言：「當『該睡未睡』成為常態，你的腎臟正默默付出代價。」

睡不到6小時真的會傷腎？ 腎臟科醫師林軒任27日透過粉專發文表示，診間這天來了一名50多歲、任職科技業主管的王姓男患者表示，明明都有認真吃藥、控制血壓，妻子料理調味也幾乎不加鹽巴，怎料健康檢查報告出爐後，卻見其腎絲球過濾率（eGFR）未有好轉，腎臟功能不斷下降。不過這名王姓患者也坦言，近年工作確實較為繁忙：「每天晚上都睡不到5個小時，這個會有關係嗎？」對此，林軒任醫師直言，王男的問題，正是多數人忽略的健康盲區「睡眠」，他說明，腎臟就像一座全年無休的精密過濾工廠，每日處理近200公升血液，過濾毒素、變成尿液後再排出體外。林軒任醫師指出，當人在白天活動時，身體交感神經會較為興奮、血壓會相對較高，腎臟處於高負載運作狀態；到了夜間深層睡眠時，副交感神經接手，血壓自然就會下降約10%至20%，這樣的狀態在醫學上稱為「夜間血壓下降現象」（Nighttime dipping）。

林軒任醫師指出，這段血壓下降時間，正是腎臟微血管減壓與細胞修復的重要時刻，因此若一個人長期睡眠不足，就會讓交感神經持續興奮、壓力荷爾蒙不斷分泌，因此夜間血壓無法下降，腎臟微血管因此長期高壓受損，結果就可能導致腎絲球硬化、壞死，腎功能持續下滑。

是腎臟病害人睡不好？還是睡不好害腎臟病？ 林軒任醫師引述權威期刊《美國腎臟病學會期刊》（Journal of the American Society of Nephrology, JASN）發表的一項研究指出，研究團隊使用「英國生物資料庫」（UK Biobank）中數十萬人的資料，探討睡眠時間「小於6小時」、「6至8小時」與「大於或等於9小時」對罹患第3至第5期慢性腎臟病是否具有直接因果影響。觀察性結果首先發現，睡眠時間小於6小時或大於等於9小時者，腎病比例都較高。

研究團隊接著採用「孟德爾隨機化」（Mendelian Randomization）基因分析技術，透過天生的基因差異來判斷因果關係，藉此排除飲食、運動、抽菸、社經背景、既有疾病等後天干擾因素。研究結果發現，「睡太少」才是真正元凶，至於長睡族的腎病比例高，可能是因為本身已有其他慢性疾病導致疲倦，而非睡眠時間過長傷腎。

不過，林軒任醫師也提醒，這項研究仍有需審慎看待之處，他首先表示，這份研究對象以英國白人為主，是否完全適用亞洲族群仍需本土研究驗證；再者，這份研究裡的「睡眠時間」是參與者

親自填寫問卷的資料，可能存在回憶偏差。另外，這份研究只計算「睡眠時間」，未納入睡眠呼吸中止症等影響因素，但「睡眠品質」也同樣關鍵。

除了睡覺還能如何護腎？ 對此，林軒任醫師表示，睡眠不足既已被證實為危險因子，因此「該睡時睡」，就是腎臟長壽的秘訣之一：

1. 睡前1小時遠離手機、平板，改看輕鬆的實體書、聽和緩的音樂，讓腦波慢慢平靜下來，褪黑激素才能正常分泌。
2. 下午3時後避免攝入咖啡因。
3. 避免以酒精助眠，因酒精會嚴重破壞深層睡眠結構，導致越睡越累。
4. 嚴重打呼或長期睡不飽者，建議可前往睡眠門診檢查。

「腳腫成麩龜」不是腎臟問題！婦科癌術後淋巴水腫是元兇

2026年3月26日 吳紹尹

一名60多歲王姓婦人，5年前因子宮內膜癌接受手術與放射線治療，近1年來右腳莫名腫脹，歷經心臟超音波、腎功能、靜脈曲張等多項檢查均無異狀，最終經ICG螢光淋巴攝影確診為早期淋巴水腫，接受超顯微淋巴靜脈吻合手術後重獲輕盈生活。

國泰綜合醫院整形外科羅世倫醫師指出，淋巴水腫常見於子宮內膜癌、卵巢癌等婦科癌症術後患者，因摘除骨盆腔或主動脈旁淋巴結、放射線治療造成纖維化，或外傷導致淋巴管阻塞，液體無法正常回流而淤積於肢體。許多患者起初誤以為是老化代謝變差或腎臟問題，輾轉多科就診仍找不到原因，延誤治療時機。

過去淋巴水腫診斷多仰賴觸診或測量腿圍，往往要等到大小腿明顯不對稱、甚至出現象皮腫等嚴重症狀才被察覺。傳統核醫淋巴閃爍攝影雖可確診深層淋巴阻塞，但需使用放射性同位素、成像耗時數小時，解析度偏低，難以定位微小淋巴管。

ICG螢光淋巴攝影則僅需在腳趾指縫間皮下注射約0.1cc的螢光染劑靛靛綠，藥劑即迅速被淋巴管吸收並即時顯影，無輻射疑慮，影像解析度可達0.3mm，能清楚呈現淋巴管流動狀態。

羅世倫醫師說明，此檢查如同術前GPS導航，能精準標示健康與阻塞的淋巴管，為超顯微淋巴靜脈吻合手術（LVA）提供關鍵手術地圖，將阻塞淋巴管接至鄰近靜脈，重建排水通道。

羅世倫醫師提醒，長期淋巴水腫會導致組織液堆積、皮膚免疫力下降，容易反覆引發蜂窩性組織炎，出現紅腫熱痛、發燒，甚至需住院施打抗生素，久而久之皮膚逐漸變厚變硬，嚴重影響行走與生活品質。

前胸痛到後背、腳麻腹痛都是主動脈剝離警訊！ 告別40公分開胸傷口，新型混合式支架：恢復快很多

2026年3月27日 照護線上

主動脈剝離的危險因子有很多，像一些先天性的疾病、基因的缺陷、高血壓、外傷或者是感染，這些東西都有可能讓主動脈的質地變差，進而造成突然的破裂剝離。新型的混合式主動脈支架可以省去一些外科手術的傷口，減少病人的疼痛不適有些時候它也可以減少、避免病人的胸口需要鋸開，不需動開胸手術。

提問：請問主動脈剝離可能出現哪些症狀？劉國聖醫師：主動脈剝離最常見的症狀是突發性的嚴重胸痛，會轉移到背部。少部分的病人是用器官灌流不良來表現，比如說，如果發生下肢血管灌流不良，會出現腳麻痺、腳痛；如果是腸子的血管灌流不良，就會出現急性腹痛的症狀。

提問：請問主動脈剝離的危險因子有哪些？鄭羽廷醫師：主動脈剝離的危險因子有很多，像一些先天性的疾病、基因的缺陷、高血壓、外傷或者是感染，這些東西都有可能讓主動脈的質地變差，進而造成突然的破裂剝離。

提問：請問主動脈剝離該如何治療？劉國聖醫師：急性主動脈剝離分成A型跟B型主動脈剝離。所謂A型主動脈剝離，就是有影響到升主動脈；B型主動脈剝離，就是沒有影響到升主動脈。

一般來說急性A型主動脈剝離，因為它破裂死亡的機率非常的高，所以A型主動脈剝離是以手術治療為主。急性B型主動脈剝離，大部分的情況是以藥物治療即可，除非病人有出現嚴重的背痛，或是有嚴重的器官灌流不良，才會需要立即的手術治療。

提問：請問主動脈支架手術會如何進行？鄭羽廷醫師：主動脈支架手術需要從腹股溝的地方，將支架從腹股溝的血管送到胸主動脈的位置做釋放。視每個人的情況不一樣，如果需要遮擋住往左手的血管，左手的血管就需要再進行其他的外科手術進行繞道，譬如說需要一個左脖子到左腋下血管的繞道，所以這時候你的脖子跟胸口這邊，就會另外需要再兩個傷口。

提問：請問主動脈支架手術能帶給患者哪些好處？鄭羽廷醫師：如果患者的血管它的解剖構造適合使用主動脈支架來處理的話，病人的傷口就只會有一個腹股溝一個打針的傷口。

再視情況，如果需要做一些脖子或者是手的血管的繞道，他的脖子或者是手、胸前就需要開另外一些傷口。如果是要使用傳統的手術來置換的話，譬如說你需要去縫合主動脈弓的血管，或者是降主動脈的血管，這時候你的側胸就需要開一個三、四十公分長的傷口。所以這兩個的侵襲性跟

術後恢復的情況相比，主動脈支架病人會舒適很多，恢復也會快很多

提問：請問新型混合式主動脈支架手術會如何進行？鄭羽廷醫師：新型的混合式主動脈支架，它有內建一個血管的側支，所以主動脈支架釋放之後，我們可以再從手的血管進來再釋放一個側支的支架。這樣子做的好處就是可以不需要脖子跟胸口的另外那兩個外科的切口。

提問：請問新型混合式主動脈支架手術能帶給患者哪些幫助？鄭羽廷醫師：新型的混合式主動脈支架，它可以省去一些外科手術的傷口，所以可以減少病人的疼痛不適，還有減少一些聲帶麻痺的風險。有些時候它也可以減少、避免病人的胸口需要鋸開，需要開胸手術。

狂吞EVE止痛藥！30歲女慘終身洗腎 醫急警告別亂吞

2026年3月30日編輯中心

台灣人赴日掃貨的止痛藥「EVE止痛藥」近日引發健康警訊。一名30歲女性長期自行服用該藥止痛，最終確診腎衰竭，須終身接受洗腎治療。醫界指出，該案例並非單一事件，而是典型「止痛藥腎病」風險，呼籲民眾切勿將止痛藥當日常保養品服用。

牙醫師黃月真在社群平台上分享案例。她表示，一名原本定期回診的年輕女性患者，在疫情後再出現時明顯憔悴，臉色暗沉、眼白泛黃，進一步詢問才得知，對方因長期身體不適，自行服用從日本購回的EVE止痛藥，甚至吃到藥效幾乎消失才就醫，最終被診斷為腎功能嚴重衰竭。

醫師指出，EVE止痛藥主要成分為布洛芬等非類固醇抗發炎藥（NSAID），這類藥物透過抑制前列腺素達到止痛效果，但同時也會降低腎臟血流，長期使用恐導致腎功能逐步惡化。

醫學上稱為「鎮痛劑腎病」，是因長期或過量使用止痛藥導致的慢性腎損傷，嚴重時可能進展為末期腎臟病，需仰賴透析或換腎維生。

除了腎臟風險，醫師也強調，NSAID長期使用還會帶來多重副作用，包括胃發炎、胃潰瘍，甚至提高心肌梗塞與中風等心血管事件機率。

專家指出，這類藥物在短期急性疼痛（如牙痛、經痛、運動傷害）使用是安全的，但若長期依賴，風險會大幅上升。世界衛生相關建議也提醒，若在脫水、發燒或身體虛弱狀態下使用NSAID，更容易誘發急性腎衰竭。

值得注意的是，醫師分析，30歲就惡化至需洗腎，通常代表患者本身可能已有潛在腎臟問題，而長期濫用止痛藥成為「最後一擊」，加速病情惡化。

醫界建議，若有反覆疼痛問題應就醫找出原因，而非自行長期服藥。若需較安全止痛選擇，可在醫師評估下改用乙醯胺酚（普拿疼）等對腎臟負擔較低的藥物，並避免自行增加劑量或長期服用。

吃糙米更糟！腎病飲食4大地雷 養生反增負擔

中時新聞網 吳慧芬

台灣有 200 多萬名慢性腎臟病友，部分患者為了養生，刻意吃糙米、堅果，使用薄鹽醬油、低鈉鹽，對此，營養師曾建銘表示，上述做法全都踩了地雷，這些看似養生的食物，對腎功能欠佳的患者而言，可能增加腎臟排磷、排鉀負擔，有時吃單純的白飯，會比糙米、堅果更好的選擇。曾建銘在臉書粉專「吃對營養所 | 建銘營養師」發文指出，常有病友在門診告訴他「明明吃得很清淡、很養生，為什麼指數還是不及格？」其實，腎臟病友只要避開重鹹、重加工、重湯水 3 個大坑，一樣可以吃得開心飽足，但要謹記不要有以下 4 個迷思，並懂得食物替換原則。

迷思 1：吃糙米比白米養生

很多腎友以為糙米、五穀粉、堅果一定最健康，但若腎功能下降、血磷控制不好，這些看起來養生的食物，反而會增加腎臟排磷的負擔。

這樣換：這時單純的白飯、白麵條、白吐司、饅頭反而是較好的選擇。

迷思 2：刻意選薄鹽醬油、低鈉鹽

坊間低鈉鹽或薄鹽醬油，很多是用鉀代替鈉，若腎友的血鉀偏高，吃這些反而是踩高鉀地雷。

這樣換：用一般鹽巴即可，只是份量減少，或者多用蔥、薑、蒜、檸檬來提味。

迷思 3：不碰青菜大吃番茄

有些腎友認為青菜鉀離子高，通通不能碰，反而吃奇異果、番茄，其實奇異果、番茄與香蕉同屬高鉀水果，建議換成蘋果、葡萄、鳳梨、水梨這類較安全的水果，若血鉀高，青菜不要生吃，也不要煮火鍋或打成精力湯。

這樣換：蔬菜先切小段，用滾水汆燙，把水倒掉再炒，就能去掉大部分的鉀。

迷思 4：怕腎臟壞掉不吃肉

有些腎友怕腎臟壞掉，完全不敢吃肉，其實不吃肉會營養不良，吃太多大魚大肉或狂喝滴雞精，又會讓腎臟過勞。

這樣換：依個人情況，請醫師或營養師評估合適的蛋白質攝取量，且洗腎前和洗腎後的蛋白質需求量完全不一樣。



2026/03/26 記者 傅乙珮 報導

日前一名慢性腎臟病患時常忘記吃醫師開的處方藥，但永遠記得服用大量保健品，包括合力他命、魚油、薑黃素跟綜合維他命，導致他的病情迅速惡化、達到慢性腎衰竭第三期，營養師對此坦言「我一點都不意外」。

保健品釀腎衰竭？營養師揭磷、鉀攝取量有問題

營養師吳彥瑤在臉書粉專「梅子營養師」中表示，在過往的營養諮詢經驗裡，她遇過太多這樣的個案，明明飲食習慣算正常，但檢驗報告的數據還是紅字，經一番詢問才發現補充了不適合個案的保健品，成分表攤開來一看：光是磷、鉀的含量早就超標了。

吳彥瑤指出，保健品傷腎重點不在於「種類多」，而是成分裡藏高磷和高鉀、沒有定期追蹤肝腎功能、自己亂配保健品成分。

3 細節恐釀越吃越有問題

成分裡藏高磷、高鉀

很多複方保健品加了高磷添加物來穩定配方，例如：磷酸氫鈣、磷酸二鈣、磷酸鈉、磷酸鉀，這些成分常出現在鈣片、綜合維生素、電解質補充飲，長期吃下來腎臟根本代謝不完。

吃超過 3 個月沒追蹤肝腎功能

任何保健品吃超過 3 個月，都應該回去抽血確認腎指數，這是基本功，但大部分人根本沒做。

自己亂配，沒評估個人的身體狀況與實際需求

吳彥瑤強調，你缺才需要補，不缺的，多吃只是增加身體負擔，尤其是脂溶性維生素（A、D、E、K），吃太多身體反而排不掉。

服用保健品感冒糖漿 留意隱形鈉陷阱

2026年3月18日 大愛電視

不少人想控制血壓、保護腎臟，都知道少吃鹽的關鍵，但是除了飲食中的鹽分攝取要注意外，其實藥物中，也可能暗藏鈉陷阱，像是感冒糖漿、維他命C發泡錠、或是利尿劑等等，都可能因為裡頭的成分，讓鈉含量提高，本身是心臟病、腎臟病、高血壓患者要特別留意。建議可以在求診時提醒醫師，調整用藥方式，加上平時飲食少吃白吐司、火鍋、醃漬品等等，把一天的鹽分攝取，控制在5克，才能避免隱形鈉負擔。

一量發現血壓太失控，不少人第一個想到的，就是要減少"鈉"的攝取，不過除了食物中含有鹽分，其實藥物也可能暗藏陷阱。

臺安醫院心臟內科暨心導管室主任 林謂文：「在心臟科很常用到的一種，所謂的利尿劑，它可能就是排除水分，但是它並沒有同時排除鈉，就這樣的一個藥物，就有容易可能產生，所謂的高血鈉的情況，其實一般人，比較少會吃到這樣的一個藥物，大部分都是因為腎臟的問題，腎臟的衰竭或腎臟的疾病，而導致所謂的高血鈉。」

像是部分感冒糖漿，或常見的維他命C發泡錠，可能會為了穩定藥效，會加入鈉鹽成分，或是利尿劑讓體內水分排出增加，讓血液濃縮、鈉濃度升高。

台北慈濟醫院腎臟內科醫師 王奕淳：「藥還是有它的功效，那比如說藥裡面的鹽 磷，我們攝取以後，我們就是改成，飲食方面要減少鹽或磷的攝取。」

臺安醫院心臟內科暨心導管室主任 林謂文：「像是有些添加物，或是一些加工製品，像是一些醬料等等，像冬天的話 大家喜歡吃火鍋，這些醬料就是鍋物，其實鈉的含量是滿高的。」

為了穩定疾病、不能自行停藥，如果是高風險族群，如心臟病、腎臟病、高血壓患者，建議在求診時告知醫師身體狀況。

台北慈濟醫院腎臟內科醫師 王奕淳：「一天的鹽分攝取最好是小於5克，那有一些族群的話，特別要注意鹽的攝取，比如說心臟衰竭的病人，可能會心臟衰竭變嚴重，那比如說腎臟病的病人，可能會腎臟功能下降，那另外比如說 肝功能不好的病人，也有可能水腫會變成嚴重。」

別讓"隱性鈉"造成身體負擔，除了日常飲食，用藥也要多留點心，不只治療效果穩定，也不讓鈉超標。