

近期相關之醫療資訊195



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6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。

2026年5月3日 常春月刊--全宇宙最實用的保健知識

乾燥症口乾主因是唾液腺受損，而非單純缺水。過量喝水無法改善口乾，反而增加夜間頻尿與腎臟負擔；睡前喝水也無助保濕。建議以人工唾液、植物油塗抹、加濕環境及唾液腺按摩取代單純補水。適度時段性飲水反而有助改善睡眠與症狀控制。

迷思1：「每天喝越多水，口乾就會越好」 正確答案：每天超過計算目標量之後，多喝進去的水都是直接被腎臟以尿液形式排出，不會停留在口腔裡。口乾症的根本病因是唾液腺被破壞，不是缺水，喝太多水只是增加腎臟和膀胱的負擔而已。

迷思2：「睡前多喝水，嘴巴整晚都不會乾」 正確答案：睡前大量喝水，最直接的結果是夜間頻尿，打斷你的睡眠。正確做法是：睡前用人工唾液噴霧潤濕口腔，或以微量植物油（苦茶油1~2 c.c.）塗抹口腔與咽喉，建立脂質保護膜，搭配臥室加濕器維持室內濕度，比喝水效果更好，也更不傷睡眠。

迷思3：「每天2,000毫升對乾燥症患者根本不夠」 正確答案：《EFSA》和台灣衛福部的建議量是給一般健康成人的，乾燥症患者除非有特殊的代謝需求，否則依體重計算出來的1,500~2,000毫升液態水，已足夠維持正常的水合狀態。

迷思4：「乾燥症患者不可以限制喝水」 正確答案：適度的「時段性節水」，特別是睡前2~3小時減少飲水，是改善夜間頻尿最有效的非藥物介入方式。這樣做不會造成脫水或讓口乾變嚴重，反而可以改善睡眠品質，間接減輕疲倦感。睡前可以用植物油塗抹、口腔健口操或人工唾液噴劑來取代喝水。

迷思5：「乾燥症患者口渴，就一定是缺水，必須多喝」

正確答案：乾燥症的口渴感，是口腔黏膜感覺到唾液不足所發出的局部信號，而不是血液滲透壓升高所引發的全身性缺水反應。如果喝水後15~30分鐘，口乾感還是沒改善，很可能是腺體功能性口乾，而不是真的缺水。這種情況下，唾液腺按摩與口腔健口操往往比多喝水更有效。

FAQ

Q1：乾燥症喝越多水會越好嗎？ A：不會，超過需求的水會直接排出，無法改善口乾。

Q2：睡前喝水能改善口乾嗎？ A：效果有限，反而容易造成夜間頻尿影響睡眠。

Q3：乾燥症需要限制喝水嗎？ A：不是限制總量，而是調整喝水時間與方式。

Q4：口乾一定是缺水嗎？ A：不是，多數是唾液腺功能下降造成。



2026年5月11日食尚玩家

現代人對於高鈉飲食傷害健康已有基本認識，許多民眾開始減少鹽分攝取以保護腎臟與心血管。然而，腎臟科醫師洪永祥指出，有一種合法食品添加物對身體造成的傷害比鈉更隱形、更難察覺，卻廣泛存在於日常飲食中。這個被稱為「腎臟殺手」的磷酸鹽，不僅會導致血管失去彈性引發心血管疾病，還會嚴重損害腎臟功能。特別是台灣人愛吃的街邊小吃，更是磷酸鹽的重災區，讓人在不知不覺中攝取過量。

磷酸鹽成為健康隱形殺手 腎臟科醫師洪永祥在臉書發文表示，磷酸鹽名列食品添加物排行榜第1名，但對腎臟血管的傷害比鈉更隱形。磷原本是人體必需的礦物質，參與骨骼形成與細胞運作，但磷的來源會影響人的健康。天然食物如豆類、肉類含有的「有機磷」，人體吸收率約40%至60%；但加工食品添加的「無機磷酸鹽」，吸收率竟高達90%至100%。這意味著攝取相同分量的磷，加工食品對腎臟造成的負擔是天然食物的2倍以上。

磷每日攝取量容易超標 洪永祥指出，據衛生福利部與多國營養指南建議，一般健康成年人每日磷攝取量約800毫克，慢性腎臟病友則需嚴格限制在600至800毫克。但這個數字很難守住，因為磷無所不在。洪永祥舉例，1塊新鮮排骨就含150至200毫克的磷，1杯大杯拿鐵也含150至200毫克。若早餐喝拿鐵，午餐吃肉羹麵加貢丸湯，磷攝取量輕易突破500毫克，還沒算進晚餐。這就是為什麼要避開隱形磷酸鹽，否則就沒有空間攝取營養豐富的原型蛋白質。

磷對身體的影響洪永祥表示，2004年發表於《JASN》的研究發現，在高磷環境下，血管平滑肌細胞會產生變異，逐漸轉化為類似骨細胞的型態，使血管失去原有彈性，變得像骨頭般硬脆，也因此高磷飲食被認為可能直接導致心肌梗塞與中風。另一項2012年同刊研究指出，血磷濃度升高與慢性腎臟病患者的死亡風險顯著相關，即使仍在正常範圍內，只要接近高標，心血管疾病風險也會上升；而2025年研究分析也發現，超過一半包裝與加工食品含有磷添加物，顯示這是一項被嚴重低估的飲食危機。

5種街邊小吃磷含量驚人 提到磷酸鹽，通常會聯想到超商飲料、泡麵、餅乾、加工紅肉等等，但其實有許多高磷食物，洪永祥醫師特別點出5種磷酸鹽含量超高的街邊小吃：

1、魚漿類製品如甜不辣、黑輪、貢丸 預估磷含量每100公克達150至250毫克。為了讓魚漿在熱湯中久煮不爛並維持彈牙口感，業者會添加磷酸鹽作為保水劑。

2、嫩化肉羹與現炸排骨 預估磷含量每100公克達180至300毫克。店家使用嫩精或保水劑處理肉塊，讓乾柴瘦肉變得滑順，卻增加腎臟負擔。

3、蓬鬆酥脆的炸物如地瓜球、裹粉鹹酥雞 預估磷含量每100公克達100至200毫克。為了讓

地瓜球久放不縮、鹹酥雞外觀硬挺，部分炸物粉加入磷酸鹽作為膨鬆劑，直接參與血管鈣化過程。

4、久煮不糊的黃麵、意麵 預估磷含量每 100 公克達 80 至 150 毫克。為了讓外帶麵食依然有嚼勁，部分麵攤會為加強麵筋強度而加入磷酸鹽，讓麵條不易斷裂。

5、勾芡濃湯類如酸辣湯、牛排館濃湯 預估磷含量每碗 200 毫升達 50 至 100 毫克。為了讓湯頭看起來稠度，除了太白粉，有些業者會額外加入調味粉包與穩定劑，避免湯品久放後變稀，但這些都含有磷酸鹽，會影響腎功能。

磷過高怎麼辦 面對無所不在的磷酸鹽威脅，洪永祥醫師提供 5 個實用的自救方法。首先是「先燙再煮」黃金法，煮火鍋料、黑輪、香腸前，先用滾水汆燙 3 至 5 分鐘，利用磷酸鹽的水溶性特質，可濾掉約一半負荷。其次要減少沾醬與喝湯，因為磷酸鹽與鈉都溶解在湯汁與濃郁沾醬中。第 3 是優先選擇原型肉類，選擇切片新鮮豬肉或雞肉，而非經過加工的肉羹、貢丸或香腸。第 4 要大量飲水代謝，確保每日飲水量充足，讓腎臟有足夠水分過濾化學添加物。最後，腎友應隨身攜帶降磷劑，隨餐服用以降低磷的吸收。

夜尿毀一夜好眠 3招能逆轉 醫實測3個月有效

中時新聞網 楊婕

每晚都要起床跑廁所，搞得睡眠破碎、體力透支？隨著年齡增長，不少男性會開始出現頻尿、夜尿狀況，醫師洪永祥指出，其實只要執行 3 個簡單習慣，包括 11 點前入睡、每日做凱格爾運動、精準補充泌尿道營養，3 個月後就能徹底改善夜尿，實測有效。腎臟科醫師洪永祥在臉書粉專指出，夜尿最常見的原因是神經系統、泌尿系統與骨盆底肌群的退化，但只要堅持 3 個行為，3 個月後就能改善夜間頻尿，找回一夜好眠。

11 點前入睡 洪永祥指出，失眠會導致抗利尿激素無法正常分泌來濃縮尿液，夜間頻尿也會惡化睡眠品質，因此，優質的睡眠是改善夜間頻尿最直接的方式。建議晚上 11 點前就寢，早睡能讓身體進入深度修復，避免抗利尿激素分泌異常，睡前 2 小時也要減少水分攝取，讓腎臟與膀胱在深夜能夠真正休息。

每日做凱格爾運動 洪永祥表示，凱格爾運動能顯著改善夜尿，方法也相當簡單，先平躺把腰部挺起，屁股輪流收緊 10 秒、放鬆 10 秒，一組重複 10 次，早、中、晚睡前都可進行一組，增強膀胱控尿能力，減少「憋不住」的急迫感。

精準補充泌尿道營養 洪永祥建議，每天攝取南瓜子、鋅與硒，並補充茄紅素、大豆異黃酮，對男性攝護腺、女性生理機能調節都很有幫助，這些泌尿營養元素是泌尿系統最強的後盾。

心臟外科醫生提醒！這5類食物最好少吃：追劇標配竟是健康殺手



2026年5月19日 三立新聞網生活中心／唐家興報導

週末夜裡躺在沙發上，一邊追劇、一邊吃薯片配可樂，無疑是人生一大享受。然而，這個看似療癒的追劇標配，在專業醫師眼中卻是隱形的心臟殺手！美國一名擁有超過25年臨床經驗的資深心臟外科醫生近日發出警告，心臟外科醫生提醒：「這5類食物最好少吃。」這些每天都在吃、甚至以為很健康的日常飲食，正一步步蠶食你的血管與健康。

【超加工食品吃多了 身體負擔大增】

醫師指出，第一類最該少碰的，就是超加工食品，包括薯片、餅乾、包裝零食等。這類食物通常添加大量氫化油、改性澱粉、防腐劑及人工香料，雖然吃起來香、保存期限也長，但長期食用，容易增加身體代謝負擔，甚至提高慢性病風險。

尤其不少人把零食當正餐，長時間下來，不知不覺就可能對健康造成影響。

【含糖飲料成隱形危機】

第二類則是含糖飲料，像可樂、汽水、果味飲料及能量飲料等都名列其中。醫師提醒，液態糖分不像正常進食那樣容易產生飽足感，因此很多人喝了大量飲料卻沒有察覺熱量早已超標。長期下來，不僅會影響血糖穩定，也可能增加胰島素阻抗與脂肪肝風險。

【高脂食物不是不能吃 關鍵在「過量」】

第三類則是過量攝取飽和脂肪。像高脂紅肉、奶油及高脂乳製品，都含有較高飽和脂肪。醫師強調，並非完全不能吃，而是必須控制攝取量。如果長期吃太多，可能提高心血管疾病風險，尤其對中高齡族群影響更明顯。

【加工肉類 醫師也不建議常吃】

第四類是加工肉類，包括熱狗、火腿、香腸、培根及肉類罐頭等。由於這些食品多半經過鹽漬、煙燻或防腐處理，部分還含有硝酸鹽成分，若長期大量食用，恐對身體健康帶來負面影響，因此醫師也建議民眾減少攝取頻率。

【酒精傷身 少喝才是關鍵】

最後一類則是酒精飲料。醫師坦言，酒精對人體的傷害其實早已被廣泛討論，無論是肝臟、心血管還是代謝功能，都可能受到影響。

不過醫師也補充，並不是要大家從此完全戒掉這些食物，而是提醒「避免長期大量攝取」。偶爾享受問題不大，但若減少高糖、高油與高加工飲食，維持更健康的生活型態，對身體仍是最好選擇。

2026年5月18日 三立新聞網生活中心／陳佳鈴報導

隨著全民健身與減重風氣蔚為主流，許多人將「餐餐雞胸肉、運動後大灌蛋白飲」的極端高蛋白飲食法奉為瘦身不二法門。然而，高雄初日診所減重專業醫師劉曜增今（18日）發出嚴正警告：蛋白質絕非「吃愈多愈健康」！若缺乏整體營養比例的精準調配，盲目執行高蛋白飲食恐帶來嚴重的代謝風險。國際最新研究更驚人發現，糖尿病患者若過量攝取蛋白質，其血糖失控、糖化血色素超標的機率，竟然比一般低蛋白攝取組高出高達 2.6 倍。

糖友吃愈多蛋、肉 最新期刊揭：糖化血色素易超標 一項發表於國際權威醫學期刊《Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy》的臨床研究，該研究詳細追蹤並分析了美國國家健康與營養調查（NHANES）中，共 990 名年齡在 40 歲以上的糖尿病患者，並依每日蛋白質攝取總量進行嚴格的分組對比。

最新研究結果：肌肉變強、血糖變差 研究結果顯示，每日蛋白質攝取量最高的一組（平均高達 131.6 克），雖然在「手握力表現」上顯著優於其他組別，代表其肌肉功能與力道確實因高蛋白而增強；但極諷刺的是，這群高蛋白組患者的糖化血色素超標（HbA1c > 7%）情況最為嚴重，血糖控制功能顯著惡化。

過量胺基酸干擾胰島素 醫：長肌肉不等同於代謝健康 「長肌肉，絕對不等同於代謝健康！」初日診所劉曜增醫師從生理代謝機制剖析，為何過量蛋白質會演變成身體的毒藥。當蛋白質攝取過量、且忽略整體均衡的營養比例時，體內濃度過高的胺基酸反而會直接「干擾葡萄糖的運輸與磷酸化過程」，進而削弱胰島素的正常功能，大幅拉高胰島素阻抗的風險。

根據《TVBS》報導，醫師劉曜增提醒，在總熱量超標的前提下，過量的蛋白質並不會自動變成肌肉，依然會被身體轉化為脂肪儲存，長期下來反倒加重胰島素分泌負擔，甚至大幅提升肥胖與脂肪肝的致命機率。

尤其是在「低碳水、高蛋白」的極端飲食模式下，若沒有根據個人體質進行個人化調整，很容易讓身體長期處於高度代謝壓力的危險狀態。

高蛋白飲食安全執行 減重名醫親授「4大防護策略」 高蛋白飲食並非完全不能碰，關鍵在於「比例、分配與來源」。劉曜增醫師提出四大能兼顧體態與代謝健康的改善策略：

策略一：嚴格控制攝取量 一般健康成人每日每公斤體重建議攝取 1.1 公克 蛋白質即可。若是有規律從事高強度重訓、有明確增肌需求的運動員，才可以提高至每日每公斤體重 1.5 至 2 公克。

策略二：選擇原型優質來源 蛋白質應以魚類、優質豆製品、雞蛋及低脂肉類（如雞胸肉、牛里肌）為主，必須堅決避開香腸、培根、火腿等隱藏高鹽高脂的加工肉品。

策略三：三餐平均分配 切勿將每日所需的蛋白質配額集中在單一晚餐暴飲暴食，應平均分配於三餐。其中，「早餐」與「運動後 30 分鐘內」是人體吸收、修復肌肉的最佳黃金時機，在此時補充能顯著降低身體的代謝負擔。

策略四：搭配適量碳水化合物 碳水化合物是穩定血糖、提供運動燃脂原料的重要燃料，切勿盲目極端斷碳。補充蛋白質時搭配適量的優質碳水（如地瓜、糙米），才能穩定代謝並提升運動表現。

餐後疲勞嗜睡要注意！過重族群宜先進行內臟脂肪評估 劉曜增醫師最後提醒廣大減重族群，如果發現自己明明有認真運動、控制飲食，卻出現「體脂下降停滯、腰圍莫名增加、空腹血糖偏高」，或是「餐後極度容易疲勞、嗜睡」等反常情況，這都是身體代謝機制已經嚴重失衡的危險警訊

取消慢性病限制 侯友宜：新北9月起擴大公費帶狀皰疹疫苗對象

2026年5月26日 記者黃子暘／新北報導

新北市提供全額補助「帶狀皰疹疫苗(皮蛇疫苗)」，提供領有低收或中低收入戶證明的65歲以上民眾(或55歲以上原住民)，且有免疫缺乏症者、洗腎、癌症等慢性病患者施打。新北市議員金瑞龍今(26)日質詢表示，希望市長侯友宜卸任以前再擴大補助範圍，他理解經費有限，但預防勝於治療。侯友宜回應，預計9月1日起擴大補助範圍，取消慢性病限制。

金瑞龍說，預防勝於治療，他理解帶狀皰疹疫苗昂貴，且市府經費有限，但透過疫苗預防帶狀皰疹，也有助於後端健保節省支出，希望市府積極擴大補助範圍。

侯友宜表示，市府原本設定低收、中低收入戶且有慢性病患者提供公費補助，市府預計9月1日起取消慢性病限制，擴大照顧對象，希望先從低收、中低收入戶開始照顧好，市府再持續研究明年預算有無可調整擴大處，一步步做好。

衛生局補充，新北市約有7000多位65歲以上低收中低收長者，除已有施打合併有慢性病長輩族群，在13偏鄉並無疾病限制條件；新制預算會採分年編列。

衛生局長陳潤秋指出，自9月1日起，公費帶狀皰疹疫苗擴大至設籍新北市65歲(原住民55歲)以上低收、中低收入戶者，全額補助接種2劑帶狀皰疹疫苗，符合條件者約7000餘人，將逐年編列預算全額補助；新制上路後，請符合資格的市民攜帶健保卡、低收或中低收證明等資料，至新北市29區衛生所免費接種帶狀皰疹疫苗。

2026/05/06 編輯 陳希潔 報導最

癌症年輕化！肺癌長年高居國人十大癌症死亡率首位，每年奪走超過1萬條寶貴生命，初期症狀不明顯易被忽視，是健康的「無聲殺手」。有名32歲體型豐腴的女主管，由於久咳不癒就醫，檢查確認罹患肺腺癌，醫生發現與她日常的2個習慣有密切關聯。

久咳不癒 就醫確診肺腺癌 腎臟科醫師洪永祥在節目《健康好生活》分享經手過的實際案例，該女主管每年都會做體檢，近來下肢水腫且總感覺很疲勞，以為是腎臟出問題，再加上一直咳嗽都沒有好轉的跡象，也查不出原因。由於哥哥在很年輕的時候罹患肺腺癌，有家族病史，因此接受低劑量的胸部電腦斷層，結果照出右肺有1.5公分的腫瘤。轉診到胸腔外科診斷為肺腺癌，隨即透過單孔胸腔鏡切除。

睡眠品質差+嗜甜食 致癌風險飆 洪永祥細問女子的生活習慣，得知不抽菸也不下廚，但有2個致癌的危險因子，長期壓力很大，常常睡不好，而且愛吃甜食、加工食品來紓壓。所幸在醫生的建議下，改吃天然原形食物，慢慢戒掉甜食跟熬夜，目前追蹤2年都沒有再復發。

中時新聞網 吳慧芬

茶葉蛋是現代人方便補充的蛋白質的來源，營養師蔡正亮提醒，長時間高溫滷製的茶葉蛋可能使蛋白質產生過度變性，降低人體對蛋白質的吸收率，此外，顏色深、裂痕多的茶葉蛋，含鈉量較高，不利血壓控制與腎臟健康，建議一般人一天吃1至2顆，高血壓、腎病患者頂多吃1顆，且優先挑顏色淺、裂痕少的蛋。蔡正亮在臉書粉專發文指出，從營養學角度，雞蛋的蛋白質屬於高生物價蛋白質，胺基酸組成完整，利用率近100%，是容易吸收、也是能被有效率利用的蛋白質來源，但是經滷製的茶葉蛋，可能有下列2個問題，致使營養打折。

降低蛋白質吸收效率 一般的水煮蛋，人體容易消化吸收，但高溫長時間滷製的茶葉蛋，會讓蛋白質產生過度變性，其蛋白質吸收率可能從水煮蛋的100%，下降至85%至90%，也就是說吃進去的蛋白質，未必能被有效利用。

高鈉傷腎傷血管 很多人選茶葉蛋，會挑裂紋多、較入味的，但通常代表鈉含量也越高。如果一天吃2到3顆，再加上其他餐點，很容易讓整體鈉攝取過量，尤其是高血壓或慢性腎病患者，吃太多茶葉蛋，恐不利於病情控制。那一天到底可以吃幾顆茶葉蛋？蔡正亮表示，一般成年人每天吃1至2顆是合理範圍，偶爾吃到3顆可以，但別長期這樣吃；若是高血壓、腎臟病友，或飲食需要控制鈉的人，每天頂多吃1顆茶葉蛋，並需控制整天攝取的鈉總量。