

近期相關之醫療資訊196



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7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。



2026-06-04 記者張乃文／台北報導

腎絲球過濾率正常值為90至120mL/min/1.73m²，而一名60多歲男因為下降至58，被告知可能已經是慢性腎臟病第三期，本身並沒什麼特別的症狀，前往就醫僅說自己較容易疲倦，下肢有一些黏液水腫，尿液檢驗正常。

但血液檢查發現甲狀腺功能減退，游離甲狀腺素為0.5、甲狀腺超音波可見左側有0.2公分小結節，於是給予甲狀腺素補充治療，一個月後驗血顯示甲狀腺功能控制在正常範圍內，腎絲球過濾率上升、腎功能也有所改善。

書田診所家醫科主任醫師何一成表示，腎絲球過濾率是評估腎功能的重要指標，臨床醫學上，由驗血測得肌酸酐濃度，考量年齡與性別，計算出估計的腎絲球過濾率。

何一成指出，當數值愈小也代表腎功能愈差，腎絲球過濾率若降低至60至89，合併腎臟損傷，則屬於慢性腎臟病第二期，降至30至59為第三期，15至29則為第四期，15以下為末期第五期、可能需洗腎，也就是血液透析治療。

腎絲球過濾率下降常見1原因 醫：放任不管嚴重恐洗腎

何一成提到，腎絲球過濾率下降的最常見原因為「慢性腎臟病」，可能是糖尿病腎病、高血壓腎病、慢性腎炎、多囊腎、腎腫瘤、腎結石等造成；另外，甲狀腺功能異常也會改變腎絲球過濾率。由於腎絲球過濾率是由血中的肌酸酐計算估計，而肌酸酐是肌肉的代謝物，因此身體組成肌肉比例過高的人，腎絲球過濾率也可能會偏低。

至於腎絲球過濾率與甲狀腺功能的關聯，何一成解釋，當甲狀腺功能減退時，會影響腎絲球與腎小管的功能，也會造成腎絲球過濾率下降；甲狀腺功能亢進卻常造成腎絲球過濾率數值上升。另一方面慢性腎臟病會造成蛋白質流失，也會影響腦下腺荷爾蒙的分泌而影響甲狀腺功能，慢性腎臟病與甲狀腺功能異常可能形成惡性循環。

治療方面，何一成說，引起腎功能指數下降的因素很多，要先找出原因，針對原因治療，避免指數持續惡化，有時病因改善、指數也會跟著改善。

何一成提醒，腎功能指數下降若長期放任不管，會影響身體的代謝，嚴重時甚至會有洗腎的可能，因此千萬別輕忽，應就醫做進一步的檢查，以維護腎臟功能與身體的健康



2026年6月5日健康2.0

你以為癢只是小事？許多人認為皮膚癢不過就是乾燥或過敏，忍一忍或抓一抓就好。但從醫學角度，癢是身體發出的重要警報，代表神經與免疫系統正在拉警報；它可能源於皮膚表面的乾燥敏感，也可能是肝臟、腎臟、血液或神經系統出現病變的訊號。

不只是皮膚病！發炎反應與結構鬆散是主因 皮膚癢的成因非常多，但絕大多數都與「發炎反應」有關。台北榮總皮膚部主任陳志強指出，像異位性皮膚炎、乾癬等常見疾病，都是發炎引起的。以異位性皮膚炎為例，因為患者皮膚結構鬆散，過敏原容易入侵，進而誘發免疫反應導致搔癢。這是一種令人極度不適的感覺，不像疼痛讓人無法行動，也不像頭暈讓人倒地，癢更像是一種隱隱的折磨，逼得你不得不伸手去抓。

全身癢卻看不見紅疹？小心是「肝腎」問題 如果皮膚感到強烈搔癢，但外觀卻看不出明顯皮疹，或者這種癢感在「夜間特別惡化」，這時候必須提高警覺！這很可能不是單純的皮膚問題，而是來自體內的內科疾病。

關鍵在於肝臟若受損，會導致膽汁滯留；過多的膽鹽堆積在血液與皮膚中，就會引起全身強烈癢感，有時甚至伴隨黃疸症狀。

此外，洗腎患者的皮膚癢，是由於代謝產物無法正常排出，堆積在體內也會導致皮膚慢性發炎與搔癢。這種系統性疾病引起的癢，光擦止癢藥膏往往治標不治本。

換季就癢？「冬季乾癢」是皮膚屏障受損 每當季節轉入秋冬，氣候變化劇烈，溫差大且濕度低，這時許多人會出現「換季癢」。竹山秀傳醫院風濕免疫科主治醫師蕭育芬解釋，這是因為外在環境變化導致皮膚屏障受損。

當濕度下降，皮膚角質層會變得不穩定，進而產生乾燥搔癢的症狀。這類患者通常沒有特殊的內科病史，純粹是因為環境因素導致皮膚保護力下降。

用藥後突發紅疹？當心藥物過敏與接觸性皮膚炎 除了疾病，外在物質也是致癢元凶。成大醫院皮膚部主治醫師葉芮玢提醒，若平時健康無病史，但在服用某種藥物後突然全身起紅疹發癢，要高度懷疑是「藥物疹」。

另外，使用不適合的保養品、擦錯藥膏，甚至只是貼了痠痛貼布，都可能誘發免疫反應造成接觸性皮膚炎。若病情複雜或表現不典型，醫師有時甚至需要透過皮膚切片來協助診斷，才能對症

下藥。千萬別抓！研究揭開「愈抓愈癢」的惡性循環皮膚癢的時候，大家第一反應都是「抓」，但彰濱秀傳醫院皮膚科主任黃星瑋警告，抓癢只會陷入「愈抓愈癢」的惡性循環。根據美國皮膚科教授的研究，痛覺神經與癢覺神經是共用的，當你抓癢時，是用「痛感」暫時取代「癢感」的傳遞，一旦痛覺消退，癢感會加倍奉還，導致抓得更兇，皮膚發炎更嚴重。醫師呼籲，千萬不要自己當醫生亂擦藥或拚命搔抓，正確判斷病灶與成因，釐清是單純乾燥、過敏，還是肝腎內臟的警訊，才是治療第一步。

台灣「3大失能禍首」曝光！醫：糖尿病最狡猾...初期無症狀

2026/06/14 張雅淳

變化速度在所有慢性病中最為驚人，神經病變、視網膜病變、洗腎、腳底潰瘍可能接連爆發，失能進程如滾雪球般難以遏止。復健科醫師王思恒根據一項針對台灣中老年族群的追蹤研究，點出中風、糖尿病與癌症是造成失能的前三大元兇，並在臉書粉專提醒，失能往往比死亡更令人畏懼，漫長的失能過程甚至可能拖垮整個家庭。

糖尿病之所以被王思恒形容為「最狡猾」，在於確診初期幾乎毫無症狀，容易讓人輕忽。然而研究顯示，病情進入後期後惡化速度急遽加快，提早失能的風險同樣超過2倍，與中風相當。相較之下，**中風**的破壞方式截然不同——發病前毫無預警，前一刻行動自如，下一刻便可能半身癱瘓、無法進食或行走，退化速度極快，提早失能風險亦暴增逾2倍，未來入住長照機構的可能性大幅提升。

癌症對身體的衝擊則來自疾病本身與治療過程的雙重打擊。

手術與化療在短時間內大幅削減肌肉量與活動能力，使患者體力急速下滑。王思恒在臉書粉專另外提醒，失智症雖未列入前三，卻是預測需要長期照護最強的指標，相關風險暴增2.3倍，大腦功能一旦受損，日常自理能力將直接崩解。肺病與心臟病亦不容忽視，前者使人愈來愈喘，後者讓體力逐年衰退，生活範圍隨之持續縮小。

王思恒強調，若一人同時罹患高血壓、糖尿病、心臟病、中風等多種慢性病，失能風險將直接暴增78%。他在臉書粉專建議，預防失能應從4個面向著手：控制血壓與血脂以降低中風及心血管疾病風險；透過飲食調整與體重管理預防糖尿病；藉由多動腦、多社交及維護血管健康來保護大腦功能；此外，規律運動與重量訓練有助於累積肌肉量，而肌肉正是對抗失能最根本的身體資本

吃素能防糖尿病？醫揭「飲食1關鍵」：吃錯血糖照飆高



2026年6月22日 三立新聞網 生活中心／張尚辰報導

不少人認為吃素較健康，甚至有助於控制血糖，但若吃法不對，仍可能讓血糖失控。婦產科醫師邱筱宸近日分享觀念指出，影響血糖高低的關鍵並非是否吃素，而是餐盤中的食物種類與品質。若長期以精緻澱粉及加工食品為主食，即使是素食者，也可能面臨血糖異常風險。

邱筱宸在臉書粉專發文表示，根據大型研究結果顯示，以植物性食物為主的飲食模式，與較低的糖尿病風險具有關聯性，因此「吃素容易導致血糖高」的說法並不正確。事實上，多數研究發現，素食族群罹患糖尿病的機率普遍低於一般飲食者。

不過，她也指出，植物性飲食並非全都一樣，大致可分為兩種類型。其中，以全穀類、蔬菜、豆類及堅果為主的飲食模式，對血糖控制較有幫助；但若經常攝取白飯、白麵、甜點、含糖飲料及各類加工食品，則可能增加代謝負擔，進而提高血糖異常風險。

邱筱宸解釋，膳食纖維在血糖調控中扮演重要角色。像糙米、燕麥、全麥及豆類等食物，因保留較完整的纖維結構，能延緩消化吸收速度，使血糖變化較為平穩。相反地，白飯、白吐司及白麵條等精製澱粉，在加工過程中流失大量纖維，進入體內後容易被快速吸收，導致血糖短時間內快速升高。

她進一步指出，當血糖長期處於劇烈波動狀態，身體必須持續分泌大量胰島素來調節血糖，久而久之可能形成胰島素阻抗，不僅增加糖尿病風險，也可能影響荷爾蒙平衡。尤其女性若出現胰島素阻抗，還可能與多囊性卵巢症候群（PCOS）等問題有所關聯。

為了維持血糖穩定，邱筱宸建議民眾可從日常飲食習慣著手改善。首先，可將白飯改為糙米飯、五穀飯，或以燕麥、全麥製品取代部分精製澱粉，增加纖維攝取量。其次，豆腐、豆乾及各類豆類食物不僅能提供優質植物性蛋白質，也有助於增加飽足感，建議每餐適量攝取。

此外，她也推薦「先菜後飯」的進食順序，先食用蔬菜與蛋白質，再攝取主食澱粉，有助於減緩血糖上升速度，降低餐後血糖高峰。

邱筱宸強調，真正影響健康的並非是否吃素，而是飲食內容是否均衡。只要掌握天然原型食物，多攝取膳食纖維並減少精製加工食品，即使採取素食飲食，也能兼顧血糖管理與整體健康。



2026 年 6 月 24 日常春月刊--全宇宙最實用的保健知識

隨著人口高齡化，大腦健康與失智預防逐漸成為民眾關注焦點。董氏基金會提醒，大腦會隨年齡自然老化，研究指出約 50 歲後腦部即開始出現萎縮變化，60 歲以上每年腦容量平均減少約 0.5%，進而影響記憶力、注意力、反應速度與執行功能等多項認知能力。近年研究也顯示，維持大腦健康的關鍵不僅在於補充特定保健食品，而是整體飲食與生活型態，例如地中海飲食、得舒飲食（DASH）與心智飲食（MIND diet），均被證實有助延緩認知功能退化。

董氏基金會食品營養中心指出，「吃得快」不只影響消化，也可能間接影響腦部健康。研究發現，咀嚼動作可促進腦部血流，活化與記憶、決策相關的海馬迴與前額葉皮質，有助維持專注力與認知功能。同時，大腦在運作過程中會產生 β 類澱粉蛋白（ β -amyloid）等代謝廢物，若清除效率下降，與阿茲海默症等神經退化疾病相關。研究顯示，腦脊髓液（CSF）在腦部循環過程中，負責協助清除代謝物，而 2025 年刊登於《Nature》的研究更指出，腦脊髓液可能透過淋巴系統流向頸部淋巴結，其排除路徑與口腔上顎周邊的淋巴網絡相關，咀嚼與說話時的肌肉活動，可能如同「幫浦」般促進流動。雖然目前多數證據仍以動物研究為主，但已顯示老化可能使腦脊髓液排除效率下降，而適度機械刺激有助改善循環。

吃太快不只傷腸胃，也可能增加失智風險 董氏基金會指出，快速進食與肥胖、胰島素阻抗、第二型糖尿病及代謝症候群相關，而這些同樣也是失智症的重要風險因子。由於大腦飽食訊號約需 15 至 20 分鐘才會出現，進食過快容易在未感飽足前攝取過量熱量，長期可能影響血糖穩定與心血管健康。對兒童而言，細嚼慢嚥也與口腔功能發展及認知能力提升有關，是跨年齡層的重要健康習慣。

3 個護腦進食習慣

1. 每口咀嚼 20 至 30 次，放慢吞嚥速度
2. 用餐中適時放下餐具，給大腦時間接收飽足訊號
3. 專心吃飯，避免滑手機或看電視干擾進食感受

護腦關鍵二：偶爾下廚也是認知訓練 除了進食方式，「自己下廚」也被證實與大腦健康相關。根據 2026 年刊登於《Journal of Epidemiology and Community Health》的日本研究，追蹤超過一萬名 65 歲以上長者 6 年後發現，每週至少親自準備一餐者，失智風險約降低三成；若原本不常下廚者開始做菜，風險甚至可下降近七成。

研究指出，烹飪涉及規劃、記憶、執行與多工處理等能力，是一種高度生活化的認知訓練。

下廚對大腦的 3 大好處

1. 提升飲食品質：較常攝取蔬果與全穀類，減少加工食品

2. 訓練認知功能：刺激前額葉運作與神經連結

3. 多感官刺激：結合視覺、嗅覺、味覺與觸覺，有助維持腦部活性

延緩大腦老化，從日常開始最重要 董氏基金會呼籲，大腦老化無法完全避免，但可以延緩。從「細嚼慢嚥」與「參與料理」這些簡單生活習慣做起，就能為大腦健康累積長期保護力。越早開始越好，即使現在才改變，也仍然來得及。

追劇忘喝水 婦半年3度腎結石

2026/06/27 記者蔡淑媛／台中報導

50 歲婦人常追劇追到忘記喝水、憋尿不上廁所，今年 1 月、3 月因腎結石接受震波碎石手術，5 月初又因後腰疼痛就醫，檢查除發現雙側腎臟有滿滿的結石，以及許多「雷氏斑」嵌在黏膜下、發育中的結石，猶如兩顆鑲滿葡萄乾的雜糧麵包，接受自費的軟式輸尿管鏡手術，以軟式輸尿管鏡進入腎臟，雷射碎石吸出，一次解決腎結石反覆發作的問題。

雙腎塞滿結石如葡萄乾雜糧麵包 台中醫院泌尿科醫師簡維弘指出，這名婦人半年內發生 3 次腎結石，在腎臟發現許多成形的結石，也發現許多嵌在腎臟黏膜下、發育中的草酸鈣結石，稱為「雷氏斑」，這是腎結石的前驅物，腎臟製造尿液過程中出現鈣化沉積物，累積在腎臟長成。

簡維弘說，當這些小小鈣化點逐漸長大，就像長牙齒一樣會擠破黏膜，最後脫落到腎臟，最後掉到輸尿管，引發疼痛，常常一顆結石掉出來阻塞輸尿管，就痛一次，非常擾人。

目前治療腎結石方式會依結石大小有所不同，小於 0.4 公分的微型結石，建議大量飲水與經常走動，協助自然排出；若結石大於 0.5 公分且已引發腰痛或血尿症狀，會使用體外震波碎石術，或透過軟式輸尿管鏡雷射取石術、經皮穿刺腎臟取石術，將石頭擊碎後取出。

簡維弘表示，台灣腎結石的盛行率高達 10%，等於每 10 個人之中就有 1 人有腎結石困擾，腎結石成因除了水喝太少、高鈉飲食，包括家族遺傳體質、習慣憋尿以及戶外或高溫下工作，都容易讓尿液中的草酸鈣等礦物質過度飽和，在體內濃縮結晶成草酸鈣等鈣化物，提高腎結石發病的風險，夏天腎結石就醫患者，又比冬天高出 2 到 3 倍。

預防結石發作，簡維弘提醒，由於夏天喝水多，排汗也多，因此要觀察每天尿量與顏色，要很淡的黃色，排尿量才足夠，如果是較黃的顏色，甚至是茶褐色，就是排尿量不足，提醒每天至少要喝上 2000c.c. 的水，並且養成不憋尿、低鈉飲食的健康生活作息，尤其是有結石家族史的高風險族群，更應定期回診追蹤，預防結石反覆發作。



近

日網路瘋傳「高麗菜吃多會洗腎」說法，引發民眾擔憂。昌盛堂中醫診所指出，高麗菜不會傷害腎臟，真正導致慢性腎病甚至洗腎的主要原因，仍是高血糖、高血壓、高血脂，以及慢性腎絲球腎炎、藥物使用不當和高油高鹽飲食等因素。而腎功能不佳者，則可透過水煮後瀝乾、避免飲用菜湯等2原則，降低鉀離子負擔。

昌盛堂中醫診所在臉書專頁發文分享，最近常有人拿著影片詢問「網路說很多洗腎是因為吃高麗菜，這是真的嗎？」這類說法是網路謠言的錯誤資訊，而且多半來自AI生成的內容農場影片，藉「假醫師」的形式講述錯誤資訊。

傷腎危險因子

昌盛堂中醫診所說明，高麗菜不會造成腎臟損傷，根據目前醫學統計，慢性腎病及洗腎最常見原因仍以高血糖、高血壓及高血脂等三高問題為主。此外，慢性腎絲球腎炎、多囊腎、腎結石，或長期不當用藥，例如止痛藥濫用，以及高油、高鹽、加工食品攝取過多，才是對腎臟造成負擔的危險因子。

網路影片常強調「食物搭配的危險性」，例如，高麗菜不能和瓜類、海帶一起吃。昌盛堂中醫診所表示，對一般健康民眾而言，這些都是常見的日常飲食搭配，並不會因同時食用讓腎臟受損。

昌盛堂中醫診所提醒2重點：

●本身已有慢性腎臟病的人來說，需要留意鉀離子攝取量。

可將高麗菜先水煮後瀝乾，並避免飲用煮菜湯汁，以減少鉀離子攝入，來降低負擔。

●服用抗凝血藥，不用避免所有綠色蔬菜。

民眾擔心是否吃抗凝血藥就不能吃高麗菜，正確觀念不是「完全不吃」，而是維持穩定攝取。

只要每天攝取量大致固定，不要忽多忽少，有助於讓體內狀態穩定，藥物也比較容易發揮正常效果。過度限制可能造成營養不均衡，甚至影響腸道健康。

從中醫觀點來看，高麗菜性平味甘，可入脾胃，並有益腎補髓、強筋健骨的作用。加上富含維生素K與鈣質，且屬低草酸蔬菜，不易影響鈣質吸收，對骨骼健康具有正面幫助。從「顧骨頭」的角度來看，高麗菜反而是加分的食材。

昌盛堂中醫診所強調，面對網路健康資訊應保持查證習慣，尤其是令人恐慌的內容更應審慎看待。高麗菜本身並非傷腎食物，與其擔心單一蔬菜，不如從控制三高、均衡飲食及建立健康生活習慣著手，才是護腎的根本之道。