近期相關之醫療資訊82

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104年7月15日
發行所：財團法人中華民國腎臟基金會
發行地：104台北市中山區松江路68號10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。

每天飲水逾3500cc 有助排出尿酸

大紀元 6月1日報導

痛風是文明病，很多人因尿酸引發痛風；台南市立醫院表示，尿酸多由腎臟排泄，每天飲水逾3500cc，可幫助排出尿酸。台南市立醫院家醫科醫師王威傑指出，很多人有痛風卻不自知。

統計顯示，台灣19歲以上男性高尿酸血症盛行率達22%，女性10%。尿酸過高不僅會引發痛風，關節發炎時間過久，更會造成關節變形，甚至會有腎結石、慢性腎臟病，最後洗腎。

另外，高尿酸血症也和高血壓、糖尿病、代謝症候群有關，這些都可能影響腎功能。

王威傑表示，控制尿酸，首先力行飲食控制，避免攝取高普林類食物，節制飲酒及含玉米果糖的飲料，更要適當補充牛奶。

尿酸有7成至8成經由腎臟排泄，每天飲水3500cc以上，可幫助排出尿酸。若尿酸無法達到正常標準，就需要以藥物控制。

長期忍經痛 竟子宮腫大傷腎

中華日報 2015年6月26日 記者曾慶忠／新北報導

50歲陳姓婦人長期忍受經痛，就醫後發現子宮內膜異位造成子宮腫大，壓迫阻塞輸尿管造成慢性腎水腫，左側腎臟功能嚴重破壞。經以達文西機器手臂進行子宮摘除及骨盆腔沾粘分離，合併單側腎臟輸尿管切除手術。

亞東醫院婦產部指出，患者就醫時確診為長期經痛造成的深度浸潤型子宮內膜異位症，不僅子宮過於腫大、骨盆腔嚴重沾黏，還壓迫阻塞輸尿管造成慢性腎水腫，及靜脈回流不順而產生血栓，腰部痠痛加劇，這種嚴重病例相當少見。

主治醫師莊乙真表示，患者就醫時為時已晚，檢查發現婦人子宮已過於腫大，導致左側腎臟功能也幾乎喪失殆盡，即使重接輸尿管也意義不大，最後採取最新型達文西機器手臂手術，摘除子宮、左腎，術後腫脹立即消失大半，住院1星期後出院。

莊乙真表示，月經是來自子宮內膜的剝落，若經血逆流或其他不確定病因，子宮內膜可能不正常的依附在卵巢上（形成巧克力囊腫），或鑽入子宮肌肉層（子宮肌腺症），或浸潤在骨盆腔深處，造成嚴重經痛，性交疼痛甚至排便疼痛，壓迫輸尿管造成腎水腫，不可不慎。

亞東醫院說，台灣女性約 1至 2成有嚴重經痛問題，經痛可能從國中階段持續到更年期，呼籲女性千萬不要強忍經痛及不正常的腰部痠痛，若有嚴重經痛一定要盡快就醫。

想要避免洗腎　預防四高為先

健康醫療網 healthnews.com.tw　2015年6月8日　記者郭庚儒報導

台灣洗腎人口愈來愈多，根據健保署最新資料統計，去年慢性腎衰竭患者，共花費453億洗腎，高居健保醫療支出第一名。究竟如何避免洗腎呢？醫師建議，首先要避免高血壓、高血糖、高血脂，以及高尿酸，另外，日常飲食少吃大魚大肉、多喝水。

據統計，國內洗腎人數已突破7萬5千人，20年間成長一倍。開業診所家醫科醫師王宏育指出，四高患者若病情控制不良，是進入洗腎的高危險族群。尤其糖尿病患血糖控制不好，會導致腎小管病變，是造成洗腎的最重要，也是最主要的原因。而長期高血壓容易造成腎臟硬化，導致腎衰竭；高膽固醇、高血脂，也會造成微細的腎血管阻塞、硬化；嚴重高尿酸則會使尿酸結晶沉澱在腎臟，造成尿路阻塞，甚至傷害腎臟，都需要洗腎。王宏育強調，預防四高是避免洗腎的首要方法，另外，平時要多喝水，日常飲食少吃大魚大肉，高蛋白質會增加腎臟負擔，盡可能不要吃止痛藥、利尿劑，避免抽菸；若有膀胱發炎、攝護腺肥大、泌尿道結石等，則應及早就醫。

45歲男常腰痛 檢查疑為多囊腎

中華日報　2015年6月23日　記者湯朝村／嘉市報導

一名45歲男子近期常腰痛，前往醫院身體檢查，腹部超音波及斷層掃描才發現腎臟長滿水泡合併肝臟帶有水泡，嘉義基督教醫院腎臟內科黃智源醫師檢查疑似為多囊腎。黃智源醫師表示，多囊腎為口語稱呼，全名應叫作染色體顯性多囊性腎臟病（ADPKD）。因來自PKD1與PKD2基因的各種異常，造成全身性病變，其中最顯著的為腎臟病變。黃智源醫師說，臨床經驗顯示，多囊腎的病人通常有家族史，帶有異常基因的病人約40歲以前會開始發病，隨著腎臟水泡不斷出現，造成腎功能逐漸惡化，多數人發病後10-15年，會惡化需要洗腎或腎移植，有些人水泡特別大或多而造成症狀，還需要開刀切除腎臟。醫治方面，黃醫師說，以控制蛋白尿及降血壓藥物控制，減緩病情加速惡化，避免提早面臨腎功能衰竭，需洗腎或腎臟切除之情況。醫師也建議患者應戒掉喝酒、抽菸等不良習性，儘早檢查追蹤，以藥物控制腎功能惡化危險因子。黃醫師表示，多囊腎患者在基因疾病當中並不罕見。據統計歐美人士約1/400至1/1000會有多囊腎。伴隨多囊腎一起出現的其他身體變化，可能出現腦部血管瘤、氣管擴張、男性精子游動力減弱、肝臟水泡、心臟瓣膜疾病等症狀，患者需持續追蹤，若生育時怕遺傳到下一代，目前有羊膜穿刺基因早期檢測。

洗腎不定時 骨質流失易骨折

聯合晚報 2015-06-14 彭宣雅

30歲的阿堂是名洗腎患者，因為是公司業務員，平時忙於跑業務、時間不定，一拜訪客戶常誤了時間，加上公司常要求加班；他為了生活不斷忍耐，導致洗腎次數不足，原本一周應該洗腎3次、每次要4小時，但他常因為工作洗2小時就離開，經常偷工減料，導致體內磷離子太高，最後竟然跌倒膝蓋骨折送醫救治。醫師表示，有腎臟病卻不按時間定期洗腎，平時醫生開的鈣片也沒有正常吃，加上外食沒有嚴格控制飲食、三餐不定時，會導致血磷堆積過高；加上洗腎不定期又偷工減料，體內的血磷無法洗乾淨，副甲狀腺素越來越高，即使注射維他命D3也無效，才會產生纖維性骨炎，年紀輕輕才30歲，卻出現膝蓋骨骨折和肌腱斷裂，走都走不動，大大影響日常生活。北市聯合醫院忠孝院區腎臟內科主任陳達隆表示，腎臟病患不是只有「腎臟」出問題，因為體內有害物質無法除去，會逐漸影想到其他的器官，特別是慢性腎臟病或者末期腎病、尿毒症的患者，都會合併許多骨頭病變，一般稱為「腎性骨病變」或「腎骨失養症」。

腎性骨病變形成的原因很多，包括活性維生素D減少、高血磷、低血鈣等；嚴重的患者會會產生纖維囊狀骨炎和骨折，患者動不動就跌倒，手術都無法復原。陳達隆表示，這類患者臨床上會出現皮膚癢、骨骼痠痛、肌肉無力等症狀，或者發生骨折、異位性軟組織鈣化等。因為洗腎的效率不佳，體內會出現很高的鈣磷沉積，同時體內的副甲狀腺荷爾蒙度非常高，甚至有副甲狀腺亢進的危險。

一旦有腎臟病，飲食忌口、定期洗腎很重要。他說，要良好控制腎臟病情，洗腎的次數、時間一定要充足，且應該嚴格控管食物攝取，含磷量高的食物如糙米、燕麥、花枝、紅蟳，以及培根、魚丸、香腸等加工品應忌口，多吃肉魚、豆花、豆腐、豆漿、新鮮蔬果，平時飲食清淡、少油少鹽。

陳達隆說，不少醫院都會特別為腎臟病患者訂出飲食指引，腎臟病患日常生活營養攝取可參考醫院提供的飲食指引。此外，患者除了日常生活作好飲食控制，也應該定期服藥，透過藥物協助輔助限磷飲食，才能讓身體狀態維持在最好的狀態。

腎臟病患小叮嚀

1.洗腎次數、時間一定要充足。

2.嚴格飲食控制，拒絕含磷量高、加工食物。

3.清淡飲食少油少鹽，以清蒸、水煮取代油炸、煎炒。

4.定期服藥。

5.定期回診。

兇手不是只有鹽！改善水腫從4大體質下手

uho優活健康網　2015年6月30日 記者張瓊之／採訪報導

「水腫」是所有愛美女性的天敵，有時只是前一晚水喝多或吃麻辣鍋，隔天起床臉就腫脹得不像話，有時則是站了一整天，導致雙腳又腫又脹。因此，有多數民眾為了擺脫這些惱人困擾，開始會利用紅豆水、咖啡、濃茶、玉米鬚水等來幫助消水腫，但其實若無先找出引起水腫的真正原因，不管採用什麼方式，甚至少喝一點水，都只能治標不能治本。

找出水腫真正原因　才能治標不能治本　亞東醫院傳統醫學科林巧梅醫師表示，一般來說水腫可分為病理性及生理性兩大原因，病理性指的是因心臟、肝臟、腎臟方面出了問題，或因某些藥物所引起，所以，需先處理病症，才有辦法使水腫得到緩解；至於生理性則是非持續性發生，可能因月經、水喝過多等因素所致，可分為以下4類型：

1）脾虛型／臨床症狀包括食慾不症、易腹瀉、皮膚濕疹、疲倦等，是所有類別中最常見的一種。

2）腎虛型／容易有臉部浮腫（包括眼睛）的問題，且通常還會伴隨怕冷、腰痠等症狀。

3）肝氣不順型／經常發生於經前以及經期中，而症狀包括胸悶、胸脹等。

4）瘀血型／像是經常久站、久坐、循環不好者，都屬於此類行。

梅雨季、家中太潮濕　皆可能產生加乘作用　除了病理性問題與體質會引起水腫外，其實就連梅雨季、家中過於潮濕、愛喝啤酒、吃冰品等，也會使體內濕氣過重，產生加乘作用，所以，提醒民眾一旦發現自己舌苔又白又厚時，或早上起床按壓自己覺得腫脹的地方，如果隔很久才消，就要當心自己是否有水腫方面的問題了。

每種因素產生的水腫　適合的食材皆不同

目前坊間流傳著很多消水腫的食物、飲品，但針對不同體質所致的水腫問題，解決方式也有所不一，因此，林巧梅醫師提供了每種體質所適合的消水腫食材：

1）脾虛型／薏仁、茯苓、生薑、四神湯。

2）腎虛型／肉桂、車前子。

3）肝氣不順型／陳皮、玫瑰。

4）瘀血型／澤蘭、益母草。

至於穴位，三陰交、陰靈泉則是最基本的消水腫穴位，如果是腎虛者可加上太溪泉；肝氣不順、瘀血型則可加上太衝穴，但最後醫師仍要提民眾，一昧飲用或食用利水食物，而不是找到自己的問題點時，水腫問題仍會反覆發作，所以，建議民眾發現自己有水腫問題時，應先就醫檢查，看是否體內出了問題，不然永遠只是治標，而非治本。

口味太重、太淡都不好 當心皆會引發腎臟病

uho優活健康網 2015年6月19日 記者陳思綺／採訪報導

根據衛福部健保署2014年公布的醫療費用排行榜顯示，第一名即為慢性腎衰竭，去年花在洗腎相關費用高達430億元，如此巨額的費用，全部出自國人繳納的健保費，然而大部分的人對這個疾病都不瞭解，甚至毫不避諱的大魚大肉、重口味飲食，殊不知正深陷美食危機中。

糖尿病患是洗腎高危險群　尿尿有泡要注意

台北慈濟醫院腎臟內科簡彥名醫師表示，台灣目前約有6萬名洗腎病人，約以每年360人的速度成長，依據統計，洗腎病人中約有45%為糖尿病患者，是洗腎的最大原因，第二名則是腎絲球腎炎，占了20～25%，另外在飲食方面，除了重口味外，鹽分攝取不夠，容易導致心臟的疾病，進而影響周邊器官，也會增加罹患腎臟病的風險。

大家都知道肝臟是沉默的器官，而腎臟也像肝臟一樣，生病初期並不會有任何感覺，民眾可以藉由觀察自己的尿液來提高警覺，當發現尿尿有泡泡，且久置仍不會消失，就應到醫院做進一步的檢查。

腎功能毀損難修復　移植是唯一方式

簡彥名醫師說，除非是意外引起的嚴重感染，導致腎功能下降，此時洗腎是暫時的，待腎功能恢復即可停止，然而大部份疾病或飲食所引起的腎功能損害，是不可逆的反應，一旦發生了，就必須洗腎一輩子，腎臟移植是唯一的根治辦法，但台灣目前因為法令較嚴格的關係，再加上捐贈者不多，並不是每個病人都能幸運獲得移植的機會。

吃太淡腎臟也有負擔　預防洗腎從生活習慣做起

大家聽到洗腎如臨大敵，心慌之餘第一個改變的就是開始清淡飲食，但曾有研究指出，鹽分攝取不足也會增加心臟疾病風險，相對於身體其他器官也會受到影響，包括腎臟疾病也需要注意，並不是只有重口味的人才需要擔心腎功能，因此醫生提供民眾5點建議，幫助大家遠離腎臟疾病！

1）每日鹽分攝取控制在6～12克。

2）戒菸、戒酒。

3）糖尿病、高血壓患者應嚴格控制血糖、血壓等。

4）保持運動習慣，每週至少3～4次，每次30分鐘以上。

5）養成吃素的習慣，因為肉類容易對身體產生有毒的廢物，若非吃肉不可，也盡量以白肉為主，例如魚肉。

腹膜透析好方便？換液過程恐增感染率

uho優活健康網　2015年6月19日　記者陳思綺／採訪報導

每週到醫院報到3次，對洗腎病人來說，無疑是一大困擾，相對於腹膜透析，時間上比較彈性，且可以在家自行完成，比起每週進出洗腎中心來的方便許多，但醫師提醒民眾，雖然腹膜透析較為方便，但患者衛生習慣若不良的話，恐怕就容易增加換液過程中的感染機率。

洗腎2大方式　術前皆需置入管路

台北慈濟醫院腎臟內科簡彥名醫師表示，臨床上洗腎的方式有2種，一種是血液透析，也就是經由動靜脈導管達到血液中廢物的處理，另一種是腹膜透析，藉由肚子上的管路，將腹膜中的廢物分離出來，以達到血液淨化的效果。

兩者在開始洗腎前，都需要一段準備時間，備妥所需要的管路，選擇血液透析的病人，事前需要在手臂置入一動靜脈廔管，因為原本的靜脈壁很薄，是為了使靜脈壁變厚，待血管成熟，約8～12週左右方可以使用；使用腹膜透析的患者，則需要準備腹部的管路，連接腹腔，術後需要2個禮拜～1個月才能使用，兩者皆屬於永久管路。

腹膜透析感染機率高　腸沾黏患者不能使用

雖然腹膜透析可以由自己或照顧者執行，走到哪洗到哪，但其實它的管路接口外露，需要非常小心以避免細菌感染，患者本身也要有非常好的衛生觀念，否則感染的風險其實很高，醫師也表示，兩種洗腎方式比較起來，仍是腹膜透析的感染較常見，且嚴重時不只腹膜會硬化，就連交換廢物的作用，也會漸漸喪失功能，使腸子蠕動差，一段時間後，恐造成營養不良，最壞的情況就是拔管，改以血液透析的方式替代。

另外，若選擇腹膜透析，醫師會先以腹腔鏡檢視腹膜的狀況，若有些人因為腹部動過大手術，導致腸沾黏的狀況，也無法使用此方式。

綜觀以上，雖然腹膜透析是一項非常方便的選擇，但也需要在患者願意配合，醫師整體評估過後才可以執行，目前臨床上所見的洗腎患者中，約只有一成使用此方式，醫師也表示，使用腹膜透析不代表患者的狀況比較好，感染機率仍是一大隱憂。

日盛保全

自動體外心臟電擊去顫器

HEARTON AED A10

立馬安裝 即刻救援
隨時隨地 日日保命

衛署醫器輸字第024968號

服務內容：

- 提供免費AED設置規劃及宣導與訓練計劃。
- 定期維護保養與更換耗材【電擊貼片、電池、配件包】。
- AED24H服務中心：0800-801-119。
- 提供有警報功能的收納箱，必要時可與保全系統連線或結合CCTV。
- 可加裝自動通報系統 。
- 提供60分鐘免費AED簡介及心肺復甦術（叫叫CD）操作示範教學一場
- 另外提供CPR+AED正式證照課程訓練訊息。

服務模式：

1.一次買斷：耗材更換另計費。
2.分期租賃：耗材更換不另收費，合約期滿設備換新。

日暘興業
24小時服務中心:0800-801-119