

# 近期相關之醫療資訊84



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9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。



夏季正是尿路結石好發的季節，但是不禁讓人想問：為什麼身體內會長石頭？在這個夏天應該如何控制尿路結石發作，拒當「石頭一族」？醫師提醒，從現在開始多喝白開水，就可以降低罹患結石的機率。

臺北市立聯合醫院仁愛院區泌尿科薛又仁主任表示，所謂結石，其實是結晶累積的結果。尿液中本來就有一些鈣離子、碳酸離子、草酸離子的存在，當這些離子的濃度過高時，自然會形成結晶。依照結石的位置，尿路結石可分為腎結石、輸尿管結石、膀胱結石及尿道結石。

### 有80%的尿路結石與鈣離子相關

在化學上，結石要形成共有三個階段，包括：一為過度飽合無法溶解，沈積在尿路、二為沈積物形成再結晶，以及結晶持續增大。根據文獻記載，約有80%的尿路結石是與鈣離子相關，另有10%是與尿酸有關的結石（另有其他原因如遺傳性疾病或藥物等亦佔了10%）。基本上，初步可以由檢查尿液中的酸鹼值，判斷結石的屬性。當 $\text{PH} < 5.5$ 時，通常是尿酸相關的結石，而 $\text{PH} > 7.0$ 或 $7.5$ 時，結石多半是鈣離子在作怪。

依照結石所在的位置，會有不同的疼痛。如果是腎結石，患者會覺得後腰疼痛難耐，如果是輸尿管上側結石，會引發同側陰囊或大陰唇疼痛，下側結石則是恥骨上方會痛。另外還有血尿以及排尿時會有類似膀胱發炎的灼熱感，也都是尿路結石的症狀。

離子濃度過高的原因，最簡單的應對方法，就是多喝水。

### 多喝水白開水，可以降低罹患結石的機率

薛又仁醫師表示，離子濃度過高的原因，最簡單的應對方法，就是多喝水。研究發現，氣溫愈高，結石的發生率也就愈高。因此，從現在開始多喝白開水，就可以降低罹患結石的機率。但是提醒民眾，不要以此為藉口，拼命灌含糖飲料，過量恐造成腎臟的負擔。

依據結石的位置，醫師會採取不同的處置方式。腎臟結石可以考慮利用體外震波碎石，或經皮腎臟造口取石，另外也可以用軟式輸尿管鏡看到腎臟中的結石，採逆行性的腎內治療取石。在輸尿管內的結石可以考慮體外震波碎石，或利用輸尿管鏡碎石手術。如果結石在膀胱內，可以用內視鏡膀胱碎石，當結石過多或過大，建議採手術方式，切開膀胱直接取石。尿道結石則用膀胱鏡取石即可。

**【醫師小叮嚀】**：薛又仁醫師提醒，不論是碎石或取石，結石的處置無法「畢其功於一役」，建議結石病患應每3個月到半年間要照一張腹部X光，或作超音波檢查，以便及早治療復發的結石。

## 罕見！10歲童腹痛血尿 竟是結石上身

uho 優活健康網

2015年8月11日 記者談雍雍 / 綜合報導

輸尿管結石好發青壯年男性，兒童罹患較為罕見！日前有一名10歲的小學男童，持續腹痛一週，家長帶至小兒科醫師評估是便秘，改善便秘的狀況之後，仍然持續有肚子劇痛、血尿的症狀，送至醫院後，醫師安排X光後，發現男童上腹部有一鈣化點，檢查發現輸尿管有0.5顆結石，確診為輸尿管結石，立即安排手術將結石取出。

**結石易復發 多喝水有「解」** 南投醫院泌尿科林合興醫師表示，輸尿管結石是國人常見的泌尿道疾病之一，好發在20至40歲間的年輕男性，兒童有結石的情況較顯罕見，但也不無可能。而此個案原本給予口服止痛藥，並要求多喝水、多運動，但男童並沒有自己解出結石，因此使用輸尿管鏡碎石手術，將結石擊碎取出。提醒對於兒童輸尿管結石的患者，需進一步懷疑是否有新陳代謝異常等相關問題，例如副甲狀腺亢進、高尿鈣症等，而且曾罹患過結石的患者，其復發的機會高。而林醫師也建議，結石的成因很多，病患可針對結石的成分來配合醫療、調整飲食以改善症狀，要預防結石的產生，首先要養成多喝水的習慣，維持足夠的尿量，才能預防再復發的可能性。

## 豆漿營養 但三類人喝了會加重病情

大紀元

2015年08月21日

豆漿是優質蛋白質的來源，被譽為「植物性牛奶」，由於豆漿營養豐富，每天早餐喝一杯豆漿就能滿足營養所需。豆漿裡含有蛋白質、維生素、礦物質、鐵、鈣、維生素B且含有水溶性的大豆蛋白質。還含有植物雌激素、異黃酮、卵磷脂等物質，對於乳腺癌、子宮癌有預防作用。植物雌激素——黃豆苷原，有調節女性內分泌系統的功能。常喝豆漿可調整身體素質，延緩皮膚衰老，達到養顏美容之功效。豆漿是優質蛋白質的來源，經常喝也不擔心「三高」問題。但腸胃虛弱，痛風患者和腎病患者都要少喝或不喝。

**腸胃功能差的人：**豆類所含的低聚糖（又稱寡糖），被腸道細菌發酵後，會分解產生一些氣體，而引起打嗝、腸鳴、腹脹、腹痛等症狀。腸胃功能差的人，或患急性胃炎和淺表性胃炎者不適合吃豆製品，以免刺激胃酸分泌而加重病情。

**腎病患者：**腎病患者攝入高蛋白太多，會產生腎毒性，增加腎臟負擔。豆漿內蛋白質含量高，對於應採取低蛋白飲食的腎病患者並不適宜。低蛋白飲食可降低含氮廢物的產生，減少腎臟的負擔。

**痛風患者：**人體尿酸過高就引起痛風。嘌呤（Purine）經過氧化代謝最後會變成尿酸。

黃豆中富含嘌呤物質，是屬於高嘌呤食物。由於嘌呤是親水物質，黃豆磨成豆漿後，其嘌呤含量會比其他豆製品高出幾倍，所以痛風患者要少喝。

## 洗腎生命線！動靜脈瘻管吻合術打通血管通路



2015年8月18日 記者方卓欣 / 台北報導

台灣約有7萬5千多位患者飽受洗腎的困擾，洗腎的盛行率和發生率一直名列世界前茅！進行血液透析的洗腎患者，目前透過動靜脈瘻管吻合術，可以構建一個能重覆穿刺，且血流量夠大的血管；尤其是血管太細小的患者，也可植入優質的人工血管材質，這樣即可擁有理想的血管通路進行治療，以及方便洗腎扎針所用，有助於提升患者的生活品質。慢性腎衰竭的病人，需要長期定期的血液透析（洗腎），以維持生命及提高生活品質。但是，往往需要每星期進行最少2至3次，為了承受血液透析長期的穿刺，維持一個通順且強大的血管通路尤為重要，可說是洗腎患者的重要「生命線」。

進行長期的血液透析前，先接受動靜脈瘻管的手術，才能使血液透析的血液能順利流出到人工腎臟，經過處理後，再流回人體。至於有一些病患因為血管過於細小，動靜脈不易吻合，也可植入優質的人工血管材質，以提高手術成功率。

**動靜脈瘻管吻合術 當心栓塞併發症** 南投醫院腎臟科主任莊宗芳表示，動靜脈瘻管吻合術是指在患者手臂上將動靜脈接通縫合，目的是讓患者手臂靜脈變厚、血流量增加，以提供洗腎之用。該手術多以自身動靜脈接通縫合為優先，穿刺後自然癒合快，不易感染形成血塊，是迄今使用廣泛的永久性血管通路。手術的位置通常以非慣用側之上肢末端為佳，例如：平常慣用右手，則手術時選用左手，以便於在透析過程中，慣用手仍可自由活動。

## 攝護腺肥大作怪 5成中老年人排尿困難



2015年8月20日 記者張瓊之 / 綜合報導

隨著飲食、生活習慣的改變，有越來越多男性在中老年時會飽受攝護腺肥大之苦！根據臨床統計，逾50歲的男性會開始為了攝護腺肥大的症狀而傷腦筋，而年逾60歲的男性，則有5成的人有此困擾，所以，醫師提醒民眾，一旦出現解尿不順、頻尿、尿完後滴滴答答流不停等症狀時，就要盡速就醫治療，以免生活品質受影響。

**尿液無法順利排出 恐會造成膀胱發炎、痔瘡加劇** 新營醫院泌尿科潘正欽醫師表示，攝護腺肥大常見的症狀，輕則尿柱變細、排尿力道變弱、排尿疼痛，尿遲滯、排尿中斷、尿柱分岔、尿不乾淨，嚴重者排尿困難，甚至完全解不出來，需要急診導尿處置。因為當尿液無法順利排出時，可能會造成膀胱發炎，進而引發睪丸副睪丸、腎臟發炎、全身性感染的敗血症等，所以，為了順利排出尿液，就得藉由額外腹壓用力來幫忙擠壓膀胱，但長時間的腹壓，不僅容易造成腹股溝疝氣脫出或痔瘡的加劇外，也可能會使高血壓、心血管疾病瞬間變化，引發中風、心臟病發或動脈瘤破裂。

**治療方式各有利弊 選擇適合自己的為佳** 如發現自己有上述症狀時，應儘早找醫師接受診治，醫師常會安排一些檢查來評估攝護腺肥大的嚴重程度，首先必須排除同時伴有攝護腺癌的可能性，才進行後續良性攝護腺肥大的治療，治療方式分為藥物、手術等方法，各有利弊，應由每位患者依自身情況，與泌尿科醫師詳細討論之，來決定恰當的治療方式。

## 胰島素治療會洗腎？糖友迷思導致兩次命危

2015年8月19日 記者陳如頤 / 綜合報導

54歲女性高階主管，有二十多年糖尿病病史，長期遊走於各大教學醫院，因不願接受施打胰島素，皆以口服藥物組合治療，但效果並不理想。多次因藥物副作用住院，甚至曾經有兩次危及生命。

收治這位病患的書田診所新陳代謝科主任洪建德醫師表示，患者前來就醫時，糖化血紅素已逾10.9%，當時已因之前住院而稍瘦下來5公斤，建議施打胰島素。但經過幾次門診，患者心理仍相當抗拒，經過幾番利弊分析，雖然最後終於願意接受胰島素治療，但終究未能持續接受治療。

洪建德醫師指出，治療糖尿病在初期服藥控制血糖時，需短期回診，注意服藥的反應、有無不適，因此一開始不能使用慢性病處方籤。倘使用藥物在3個月內，無法有效控制血糖，應考慮使用胰島素。早期打胰島素，不會造成洗腎，胰島素可以減緩慢性病併發症外，還可以減輕末期肝病、老人痴呆症、胰島素阻抗。部分主動治療的病人，在控制良好後，有可能停用胰島素。但是越不想使用胰島素的病人，因為通常無法改變自己，往往會使得治療效果不佳。

洪建德醫師提到，糖尿病患控制血糖，飲食治療是第一步，搭配每天規則運動，症狀輕者可緩解。倘未能達到標準，第二步在醫師指示下服用藥物或胰島素注射，或雙管齊下。很多人都會誤以為吃藥比使用胰島素安全，或是無法克服對打針的恐懼，或無法面對訛傳的恐怖，以為已到末日，即使醫師建議使用，仍然抗拒施打胰島素。洪建德醫師說明，糖尿病的一級預防，就是要注意飲食、體重與運動，引起三高的飲食，多是不注意油脂的熱量，多吃了油炸物，血糖因為熱量升高，膽固醇因為反式脂肪酸而高。1公克油脂會產生9.2大卡以上的熱量，為了健康或維護體重，應避免吃油炸物。糖尿病的二級預防就是早期發現，立即治療。糖尿病在罹病初期，血糖比常人稍高一點而已。可試著經由非侵犯性治療、運動加上均衡而定量的飲食，就有可能降下來。短期就可以回復正常，維持正常糖化血紅素小於5.6%。至於第三級預防，則是密集治療血糖，回復正常新陳代謝，包括血糖、血脂、適度蛋白質，以及血壓與尿酸等多高，以預防併發症。這類人通常容易忽略醫師對病情的建議，無心改變生活，即使營養師教育多次，護理師在旁協助，所以吃藥也不易回復正常人的韻律，有時過高，有時過低，甚至會發生低血糖休克。

最後，洪建德醫師提醒糖尿病高危險群，應注意一級預防及二級預防，注意生活習慣，並定期檢查，早期發現，立即治療。稍稍調整生活、規律的飲食習慣，糖尿病患也可以和一般人過一樣的生活。一旦罹患糖尿病，應就醫師「諮商、治療、監測、行動」PDCA，而非放著不管，或只看醫生不吃藥，或不規則追蹤，或任意自改醫囑或自減藥物。適時的使用胰島素不會，反而有緩解肝腎慢性衰竭，防治老人失智等效果。儘早讓糖化血紅素控制在7%以下，才能避免併發症的發生。

## 紅斑性狼瘡 青少年罹病易腎炎

外型粗曠、陽光的「小李」如同時下年輕人一樣充滿活力，難以想像，7年前，他受紅斑性狼瘡之苦，關節不時隱隱作痛，半夜常痛得難以入眠，身心飽受煎熬。15歲那年，小李有天感覺腸胃不適、上吐下瀉，診所檢查為腸胃炎，連續幾天症狀卻未改善，到大醫院抽血、驗尿，診斷發現罹患紅斑性狼瘡。小李說，「臉上未出現紅斑、家族也沒遺傳史，很難察覺」，陸續出現關節疼痛，還曾因感冒發燒，引起全身水腫，靠著標靶療法，目前需服藥控制，定期追蹤病情。醫界將紅斑性狼瘡稱是「千面女郎」，林口長庚醫院兒童過敏氣喘風濕科醫師吳昭儀說，紅斑性狼瘡是一種全身性自體免疫疾病，每位患者發病出現病症不盡相同，各階段也有不同臨床表現，常見臉頰出現蝴蝶斑、身體有圓盤狀的紅斑、關節炎、腎臟病變、血液病變等症狀，目前致病原因不明。吳昭儀說，男女罹病比例為1：9，尤其好發在青春期女性，患者臉頰兩側出現橫跨鼻樑的紅斑，形狀貌似蝴蝶，小病友常被稱作「小蝴蝶」，青少年時期罹病比起成人更易引發腎炎，甚至面臨洗腎。紅斑性狼瘡是一種慢性、侵犯全身器官系統的發炎性疾病，造成皮膚、關節、腎臟等器官傷害，併發症未獲得控制，就有可能危及生命。吳昭儀表示，治療藥物以類固醇為主，控制效果顯著，副作用會出現月亮臉、水牛肩，但長期服易造成骨質疏鬆，需大量補充鈣質。患者也要注意清淡飲食、外出做好防曬、正常生活作息，病情都能控制得不錯甚至不需再要服藥。

## 維生素D、鈣片對骨質無益 反增腎臟併發症風險

國際中心／綜合報導

國際骨質疏鬆症基金會（International Osteoporosis Foundation）在2013年曾表示，未來臺灣50歲以上人口中，三分之一的女性和五分之一的男性將因骨質脆弱產生骨折情形。但是最新研究卻指出，維生素D跟鈣片對骨質疏鬆沒有幫助，反而可能對身體造成負擔。

據《每日郵報》報導，奧克蘭大學醫學系教授Andrew Grey和Mark Bolland指出，自從2002年就證明了這些補充品不但不能降低骨折風險，反而增加身體負擔。鈣是天然的礦物，也有助於強化骨骼，維生素D則是被認為能夠幫助身體吸收鈣質，但是幾十年來的研究顯示，並沒有證據證明鈣片、維生素D這些營養補充品能夠減少骨折情況發生。研究人員表示，大多數的鈣質能夠從飲食中補充，主要來自乳製品，維生素D的補充則可以從陽光來吸收，而維生素D也不能真正幫助身體吸收鈣質，紐西蘭的學者強調，這些營養補充品可能增加中風、腎結石和心臟疾病的風險。鈣質為組成身體骨骼及牙齒的主要成分，若長期鈣攝取不足，對兒童或青少年易導致骨骼成長不良、成人或長者易發生骨質疏鬆症。國民健康署邱淑媿署長呼籲民眾應多攝取乳品、黑芝麻、小魚干等高鈣食物並多運動及適度的日照，補鈣存骨本，預防骨質疏鬆。

吃過日本盛行的「鹽麩」嗎？這股飲食風潮也吹進了台灣，有些民眾開始使用鹽麩，也就是米麩加上鹽的發酵物，來取代鹽巴，加入飯糰、肉類等食物中調味，認為能降低鹹度，又能吃進米麩的好處。不過，內科與毒物科醫師提醒，如果鹽麩製作過程中使用的鹽巴不含碘，或者具有低鈉高鉀的特性，長期食用可能影響甲狀腺功能，或者增加腎臟負擔。鹽麩雖然具有保健好處，也要注意其鹽分的組成，不見得能完全取代一般食鹽使用。

**鹽麩妙處多 調味醃漬都能用** 日本人以養生飲食著名，日本家庭常備的天然調味料「鹽麩」，可說是養生法寶之一。鹽麩通常是使用米和麩菌發酵生成的米麩，再加入鹽和水一起發酵所製成，可以當作沾醬或調味料，無論是做飯糰還是炒青菜，都可以使用。另外，還有些民眾喜歡利用鹽麩來醃肉，不但能軟化肉質，還能增加口感，帶出食物的自然鮮甜。

**米麩幫助消化 加了鹽更健康？** 鹽麩含有米麩的營養成分，包含維生素、礦物質、酵素等，可以幫助消化。不過，鹽麩多加了「鹽」這個成分，吃起來真的比米麩更好嗎？另外，有些人認為，鹽麩的鹹度比一般食鹽來得低，因此用來取代食鹽，比較健康。果真如此嗎？

**米麩助降血脂抗氧化 鹽麩成分要注意** 衛生福利部台東醫院院長祝年豐表示，鹽麩吃得到米麩的好處，能幫助抗氧化、抗老化、降血脂、促進代謝，而鹽在發酵過程中，也能剔除壞菌、保留好菌。但是，祝年豐院長也提醒，民眾必須特別注意，鹽麩所使用的究竟是哪一種鹽，才能判斷鹽麩是否可以經常食用。一般食鹽中會添加碘，若民眾以缺碘的鹽麩完全代替食鹽，長期下來可能會影響甲狀腺功能。

**鹽麩若缺碘 長期恐影響甲狀腺功能** 因為一般食鹽中都有添加「碘」，補充國人的碘攝取量。但是，如果鹽麩當中使用的是海鹽、玫瑰鹽等不含碘的鹽，長期以鹽麩代替普通食鹽，恐怕就會出現碘攝取量不足的情況。林口長庚腎臟科系臨床毒物科主任醫師顏宗海也表示，若人體缺乏適量的碘，可能會導致甲狀腺功能異常。

**鹽麩若低鈉高鉀 腎臟病患者不適吃** 此外，顏宗海醫師提醒，若鹽麩中使用的鹽，其成分經過調整，屬於低鈉、高鉀的鹽，雖然能幫助人體減少鈉攝取量，但是也會同時增加鉀的攝取量，對身體健康的民眾來說並無大礙，但是患有腎臟疾病的民眾就不適合食用，以免導致高鉀症，引發心律不整，嚴重的話甚至可能猝死。

**鹽麩若含較高鉀離子 小心藥物交互作用** 不僅如此，鹽麩若含有較高的鉀離子，可能會與高血壓藥物以及利尿的藥物產生交互作用，平時有服藥習慣的民眾，必須特別注意。

提醒民眾，鹽麩雖然具有保健、抗老化的好處，但是不見得能完全取代一般食鹽，尤其腎臟疾病和心血管疾病的患者，更要特別注意。想要吃出健康，建議民眾還是遵循均衡飲食、適量攝取的原則，以免不小心導致碘攝取不足，或是鉀攝取過量，而增加身體負擔！



# 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