

# 近期相關之醫療資訊86



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12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。

## 美大學研發「穿戴式腎臟」 洗腎更自由

民視新聞台

2015年11月11日

台灣約有7萬多人每週都需要經歷洗腎的痛苦，現在美國華盛頓大學和加州大學洛杉磯分校的醫學研究員，研發出穿戴式人工腎臟，就像是把小型的洗腎機繫在腰上，讓腎臟病患者在洗腎的過程中也能到處走動，享受自由。

站在廚房裡等待妻子準備三明治的查克，外表看似硬朗和一般退休人士沒什麼兩樣，殊不知他因為腎衰竭，每週必須定期去醫院洗腎。患者查克：「最重要的事就是被拴在(洗腎)機器上，當你被鉤在那，你完全無法動彈，直到他們將你鬆綁。」

因為糖尿病而導致腎衰竭的查克，已經洗腎好幾年了，這過程不僅影響他的日常生活，連妻子也無法鬆懈。妻子珊迪：「我們是如此習慣擁有那些自由，我們已退休12年，我們曾經是說走就走的人，但現在幾乎不可能。」被疾病綁住的日子，終於在近年有所解脫。這個重達4.5公斤、如腰帶般的穿戴式腎臟，中間透過導管連結儀器，讓查克能在活動中進行血液透析。

華盛頓大學醫學院里瓦拉：「這差不多是一個原型儀器，我們所作的研究，相當於是證明概念的研究，因為這個儀器能在未來被開發，讓全球患者能使用。」查克現在不僅出遊、行動更方便，連飲食控制也能寬鬆些。患者查克：「我晚餐吃了兩份起司通心麵，整晚我還吃了奇多餅乾。」

研究人員希望未來機器能更輕巧，讓每位洗腎患者都能帶著出門上班，甚至出國旅遊。目前穿戴式腎臟已送交美國食品藥物監督管理局，盼能早日通過，造福病患。

## 迷思：吃藥傷腎？糖尿病不吃藥更敗腎！

華人健康網  
TOPHEALTH.COM

2015年11月11日 記者黃曼瑩／台北報導

糖尿病患者常存在「吃藥會傷腎」的迷思，所以，有的患者往往自行減藥量，甚至不太吃藥。結果，問題更大條，醫師提醒，對於糖尿病人來說，其實不吃醫師處方藥更傷腎，所以，不要再陷入迷思而使病情更加嚴重。

1名48歲的蕭女士有家族糖尿病及高血壓病史，10年前就已知罹病，但是因自覺西藥的治療會傷害身體，並且容易引起副作用，而拒絕接受口服降血糖藥及降血壓藥物。甚至還會聽信別人建議，轉而去吃中藥，但是，都沒有持續。

## 定期醫療檢測 防糖尿病導致腎病變

彰濱秀傳紀念醫院腎臟科主治醫師陳燕蘭表示，患者因為雙下肢水腫、口渴，而且尿液中有大量的泡泡，而到中醫門診求助，中醫將其轉來腎臟科門診做進一步的評估及檢查。理學檢查發現病患的眼瞼輕微蒼白，雙下肢自膝關節以下有水腫情形，腎臟超音波檢查發現雙側腎臟大小稍為萎縮，皮質層變薄，腎盂無腫大，無腎結石。診斷屬第四期慢性腎病變，因糖尿病所導致的腎病變。

糖尿病患可透過以下幾項指標來測知本身的腎臟功能，及早預防併發腎臟病變的可能。

第一類是尿液檢查：分有微量白蛋白(microalbumin)及蛋白尿(urine protein)兩種檢測項目。微量白蛋白是目前臨床上檢測糖尿病腎病變最早期的診斷指標。

第二類是血液檢查：分有肌酸酐(creatinine)及尿素氮(blood urea nitrogen)兩種檢測項目。肌酸酐是體內肌肉代謝的產物，與體內肌肉含量多寡有關，每日產量非常恆定；當腎功能惡化時，肌酸酐無法完全排泄，導致血中濃度上升，指數愈高，腎功能越差。

第三類是腎臟超音波：超音波可檢查腎臟的型態，糖尿病腎病變必須進展到肌酸酐明顯異常時，才會出現在超音波實質的腎萎縮的型態變化。

### 糖尿病患避免併發腎病變 注意低蛋白飲食

對抗糖尿病腎病變，除了早期控制血糖外，飲食方面需改變為低蛋白飲食，同時還必須控制血壓。因此，除了口服抗糖尿病藥物或胰島素注射之外，利用降血壓藥物控制高血壓可以有效減緩糖尿病腎病變的產生；即使血壓不高，也應考慮使用藥物來阻止腎功能轉壞。良好的血糖控制，對預防糖尿病腎病變的發生有很大幫助。

陳燕蘭醫師提醒，糖尿病人除了依醫囑服藥控制，可見尿液檢查也不可少，尿液指數變化也是醫師調整藥物的重要指標之一。以下守則是糖尿病友自我保健與落實治療的方法，以避免疾病惡化。

#### 【糖尿病友自我保健】：

- 1.定期自我監測血糖及定期追蹤糖化血色素。
- 2.自我血壓的測量。
- 3.規則的適度運動(每週至少三次，每次至少三十分鐘)。
- 4.預防三高(高血脂、高血糖症、高血壓)的發生。
- 5.體重過重者，應配合營養師的飲食指導及適當運動，控制體重在理想範圍內。
- 6.有蛋白尿的患者，應定期至腎臟科門診追蹤，避免腎功能的惡化。
- 7.需定期至眼科門診追蹤，避免視網膜病變、白內障、青光眼、黃斑部病變的產生或惡化。
- 8.避免使用非類固醇性的止痛藥品及來歷不明的中草藥。
- 9.參與糖尿病衛教團隊，瞭解自我照護流程及可能產生的併發症。
- 10.維持良好的遵醫囑性並避免低血糖的發生。



痛風常常會忽然發作，就像一陣風一樣突然發生，疼得民眾苦不堪言，所以叫做「痛風」！想要避免痛風發作，平常要控制體重和飲食。營養師提醒，平日若想吃海鮮，記得選擇非養殖的深海大型魚類，別吃秋刀魚、虱目魚等。痛風發作時，蛋白質食物最好都從蛋和奶類攝取。

痛風的形成，通常是體內普林代謝異常，無法由腎臟和腸道排出，導致高尿酸血症，而此症的患者中，大約有1/10的人會罹患痛風，體內尿酸鹽沉積在關節腔內，導致關節腫脹和變形。

### 發病期別減重 每月減1至2kg

想要遠離痛風之苦，除了控制飲食，維持理想體重也很重要。不過，營養師王子南表示，在痛風的急性發病期不適合減重，因為瘦得太快會使肌肉組織快速分解，而釋放出大量普林。建議每個月減少1至2公斤即可。

### 痛風飲食怎麼吃？營養師說分明

飲食方面，分成和非急性發病期和急性發病期兩方面。

#### 非急性發病期

請避免高普林食物，比如內臟類、海產類、發芽豆類、蘆筍、紫菜、香菇等。蛋白質要適量攝取，平日可食用豆、魚、肉、蛋3至4兩；王子南營養師表示，如果想吃點海鮮，建議選擇非養殖的深海大型魚，而不要吃白鯧魚、虱目魚、秋刀魚、白帶魚、吻仔魚等養殖小魚。

提醒民眾，其他高普林食物還有肉汁、雞精、濃縮湯汁、酵母粉。

#### 急性發病期

此時應選擇低普林的食物，包含蛋類、奶類、米、麵、甘薯、葉菜類、瓜類、水果。另外，王子南營養師表示，蛋白質最好完全由蛋奶供應。食慾不振的話，可以補充含糖液體。

### 少油脂不喝酒 多蔬菜多水分

無論有無發病，平時都應減少油脂攝取，少吃油煎、油炸食物，因為油脂高脂飲食會抑制尿酸排泄。另外，由於酒精代謝所產生的乳酸會抑制尿酸排泄，喝酒容易誘發急性痛風發作，平常應避免飲酒。

多吃蔬菜可以使尿液鹼性化，促進尿酸排泄，不過記得避免黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇等，水果則是全部都可以吃。王子南營養師提醒，每天也要補充2000c.c.的水分，也可適度喝果汁(蘆筍汁除外)、咖啡、茶、去油湯汁。



多重慢性病患者，跨科別看診時，容易有重複用藥問題！秋末冬初容易誘發氣喘，慢性疾病三高患者若同時患有氣喘，於不同科別看診時，可能會出現同一症狀重複拿藥的情況。藥師提醒，目前常見的重複用藥有抗生素、止痛藥、胃腸藥、鎮靜安眠藥、心血管用藥等5類藥物，若長期重複服用，恐會傷害血壓、凝血、肝腎等功能。

中山醫學大學附設醫院藥劑科童俊欽副主任表示，秋末冬初氣溫驟降，加上近來細懸浮微粒PM2.5屢屢超標，容易誘發氣喘發作。慢性疾病三高患者若同時患有氣喘，可能先於胸腔科領取氣喘藥物，並搭配化痰與止咳藥；求診於其他科別時，若向醫師抱怨呼吸道問題，醫師可能會重複開立化痰與止咳藥物，患者如果沒有注意，就可能就造成重複用藥的問題。

### 常見重複用藥：抗生素、止痛藥、胃腸藥、鎮靜安眠藥、心血管用藥

童俊欽藥師提醒，長期重複用藥恐會影響血壓、凝血、肝腎等功能，且藥物的副作用與交互作用，也會對身體產生危害。目前的用藥主要以抗生素、心血管用藥、止痛藥、胃腸藥、鎮靜安眠藥等5類藥物，重複用藥的情形最為常見。

#### 1. 抗生素

抗生素主要經由血液運送至全身，一般的抗生素使用過量時，會產生抗藥性的問題。但若長期使用過量具有肝毒、腎毒或耳毒的抗生素，則分別會對肝、腎、聽力造成程度不一傷害。症狀輕微者停藥後會自行恢復；症狀嚴重者則會對人體造成不可逆性的傷害。童俊欽藥師提醒，懷孕的婦女若服用具有毒性的抗生素，恐會影響胎兒健康，因此使用抗生素時，要特別注意所使用的種類。

#### 2. 止痛藥

目前常用的止痛藥分為由肝臟代謝及腎臟代謝兩類。由腎臟代謝的止痛藥，一天若服用超過8克，會使肝毒性上升，對肝臟造成傷害；由腎臟排出的止痛藥，長期服用過多則會對腎臟造成負擔，進而影響正常腎臟功能。

#### 3. 胃腸藥

胃藥主要的作用為中和胃酸，台灣目前濫用胃藥的情況嚴重，童俊欽藥師表示，由於胃藥會改變腸道酸鹼值，影響其他藥物吸收，若長期搭配多種藥物一起服用，恐會影響其他藥物的藥效。此外，由於胃藥含有鎂離子，長期過量服用也會造成體內離子不平衡，進而造成腹瀉的情況；若服用的胃藥中含有鋁離子，則會導致便秘。

#### 4. 鎮靜安眠藥

現代人壓力大，許多人都有失眠的困擾，於是鎮靜安眠藥就成為失眠一族的救星。有失眠困擾的民眾若同時有心臟方面的問題，求診於心臟科時，醫師會開短效的鎮定劑緩和情緒；若民眾同時



求診於精神科，則會造成重複領取鎮定安眠藥物的情況。由於安眠藥有呼吸抑制的副作用，且病人會對安眠藥產生依賴性，長期過量服用不同藥效鎮靜安眠藥的情況下，可能會導致呼吸中止，進而陷入昏迷，嚴重者恐怕有危及生命的安全顧慮。

童俊欽藥師強調，安眠藥絕對不能跟酒精同時服用，酒精與安眠藥同樣是由肝臟代謝，同時服用的情況下，會延遲安眠藥排出體外的時間，進而延長安眠藥的作用時間，如原本藥效6小時的安眠藥，可能多延長3小時或延長多1倍的時間，使用安眠藥的民眾要特別注意。

## 5.心血管用藥

控制高血壓的用藥，主要的作用為使血管擴張，若長期服用過量，可能會影響藥效，造成血壓控制不佳，年長者還會出現水腫或乾咳的症狀。

### 國健署健保雲端藥歷 用藥細目一目了然

隨著高齡化社會的來臨，患有多重慢性疾病跨科別看診的情形也越來越多，為了減少藥物交互作用或是重複用藥的情況，以往民眾常拿著一堆藥物、清單給醫療人員判別。現在民眾有另一種選擇，中山醫學大學附設醫院正確用藥資源中心，設有插卡連線設備，可提供民眾健保雲端藥歷資訊查詢，並由藥師提供詳細用藥諮詢，能為民眾用藥安全提供多一層保障。

## 吉特曼症候群 為罕見遺傳腎小管疾病

台灣新生報

2015年11月30日 記者戎宿安／台北報導

「吉特曼症候群」是一種罕見的遺傳性腎小管疾病，遺傳模式為隱性遺傳，患者會因腎臟排出鉀離子過多，引發低血鉀。

體內有鈉、鉀、鈣、磷、鎂離子等各種電解質，各有其恆定的血液中濃度及生理功能，其中鉀離子負責神經肌肉正常功能，也與心臟傳導節律有關。正常血中鉀離子濃度為3.5-5.3mmol/L，當人缺乏鉀離子時，會發生肌肉痠痛、全身無力，甚至肌肉崩解、心律不整的現象。

吉特曼症候群為美國Dr.Gitelman在1966年提出，臨床表現為肌肉疼痛、無力與倦怠，有些病童合併生長遲緩，生化特徵為低血鉀、低尿鈣與低血鎂。主要因為SLC12A3基因發生突變，導致腎臟遠曲小管的鈉氯離子運輸蛋白發生障礙，結果使得鉀離子不斷地被排出，造成低血鉀。

通常遺傳性疾病分為顯性及隱性，若是顯性遺傳，可能代代都會出現病人，父母之一可能就是患者，若是隱性遺傳，則只會在子代中看到病人，父母通常不是患者。吉特曼症候群即是隱性遺傳的低血鉀症，只會在子代中看到病人，父母通常都是帶因者。至於生育下一代方面，由於是隱性遺傳，因此沒有必要做產前篩檢。發生率約1/40,000，估計台灣有500至600名患者，但目前登入人數極少，民眾有上述症狀且合併低血鉀，目前仍找不到原因者，必須將此疾病列入考慮。



我們知道水很重要，但你知道「喝對水」是護腎的最佳補藥嗎？著名腎臟科醫師描述，對腎臟來說，水是人蔘效果更好的補藥，而且更便宜！

那麼我們該如何喝水，好好保養腎臟呢？日本免疫學權威藤田紘一郎曾指出，人體一天約喪失2.5公升的水分，而透過三餐大約可攝取到1公升水分，其次由身體燃燒蛋白質、脂肪等製造出0.5公升的水分。因此每天應1公升左右的水，並分6~8次，一次約200毫升，慢慢補充。

不過，由於每個人的活動量不同，所需水分也不完全相同，自然醫學博士陳俊旭曾為文建議，可用尿液顏色判定水分補充是否足夠：尿液呈現透明或淡黃色，代表攝取足夠；呈現深黃色甚至橘色，則表示攝取不足。

喝對水外，也要喝對時間，才能讓水的功效發揮到極致，以下整理出5個必知補水時間點：

### 早上剛起床

睡眠中由於流汗、呼吸等原因，使得體內水分大量消耗流失，因此，早上醒來時會感到口乾舌燥血液呈現粘稠的狀態。日本婦產科醫師池下育子建議，剛起床立刻先喝一杯常溫的白開水，不但為身體補充水分，還能促進腸胃蠕動，改善便秘。腸胃較弱的人則可先在口中含一下水，等到水變溫後再吞下。

### 三餐飯前

餐前喝一杯水，由於空腹時水中的礦物質容易被人體吸收利用，可活化消化酵素，並能緩解飢餓感，避免過食。另外，晚上若要聚會喝酒的話，由於酒精有脫水的作用，因此飯前、飯中及飯後都要補充水分，有效減輕宿醉症狀。

### 運動時

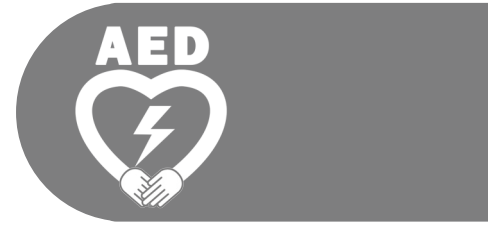
運動過程中出大量的汗，除了水分外，鈉等礦物質也跟著流失，當人體失去體重就會產生輕微的脫水症狀，出現動作反應遲緩、缺乏胃口，甚至引發中暑或熱痙攣。石原有起建議，運動時每15分鐘補充一次水分，比常溫稍低約6~13度的水也沒關係。

### 入浴前後

池下育子指出，洗澡時因為血液循環變好，老廢物質隨著大量的汗水排出體外，因此入浴前先得先喝一杯水，防止脫水症狀出現洗完澡後也要喝水，讓身體和肌膚獲得充足的濕潤度，強化代謝力。

### 晚上就寢前

不少人因為害怕睡前喝水，導致半夜頻頻醒來跑廁所，因此極力控制攝取水分。但其實睡覺時身體會悄悄出汗，且嘴巴會張開呼吸，喉嚨及身體流失的水分遠超乎我們的想像，建議在睡前30分鐘~1小時喝一杯開水。藤田紘一郎提醒，由於睡醒時因喪失大量水分，血液十分濃稠，容易出現腦梗塞及心肌梗塞，尤其是中老年人一定要記得睡前補充水分。



# 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