

近期相關之醫療資訊88



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105年2月22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。

血壓控制不好 小心腎臟出代誌

冬天因為氣溫低，容易使得血壓上升；醫師提醒，血壓不好好控制，不但是心血管疾病的問題，腎臟也有可能拉警報，一旦腎臟出代誌，嚴重時恐得面臨終生洗腎危機，不得不慎！台北市立聯合醫院中興院區腎臟內科主治醫師劉文勝表示，一個人的血壓攸關許多疾病，不只是心血管疾病，糖尿病、腎臟病等，都可能因為血壓上升，而使得病況更加嚴重；尤其是在寒冷的冬天，就要特別注意血壓的變化。

吃火鍋尿酸升高 恐使腎臟受損 寒冬是大家進補吃火鍋的旺季；然而，卻可能因此而導致腎臟病。劉文勝醫師指出，火鍋少不了會吃到高普林的食物，不只是葷食，甚至是素食的香菇，都是高普林，吃多了高普林食物，會導致尿酸升高，痛風加劇，這也是造成腎臟受損的原因。

洗腎病人半數原因是糖尿病 劉文勝醫師進一步指出，尤其要注意的是糖尿病患者，根據統計，慢性腎臟病嚴重到得洗腎的患者中，有一半是糖尿病人；所以，糖尿病人在控制血糖之外，血壓也必須要嚴格控制，不只是預防心臟病併發症，也是預防腎臟病變的重要原則。

腎臟病人抵抗力弱 要慎防感冒 此外，劉文勝醫師提醒，慢性腎臟病患者抵抗力較弱；所以，在寒冷的冬天，一定要注意不要感冒，以免感染流感或是肺炎，恐有生命危險，要特別小心。

塑化劑害童腎 高醫提證據

高雄醫學大學環境醫學研究中心主任吳明蒼經過2年多、收集各地250名10歲以下幼童尿液分析發現，有13%驗出蛋白尿，對腎臟已有初期傷害，呼籲家長注意減少孩子塑化劑暴露機會。

高雄醫學大學環境醫學研究中心今天舉辦「婦女與嬰幼兒易感族群生殖生長發育之健康危害評估」專題研討會，吳明蒼於會中發表這項研究結果。2011年爆發塑化劑摻入起雲劑導致不少幼童吃下的食安事件，吳明蒼說，事發後1年「台灣婦幼出生世代研究」團隊收集北中南臨床250名幼童尿液分析，確認當時吃下較多含塑化劑益生菌等食品幼童，確實有比較高的比例出現高蛋白尿，顯示腎臟遭初期傷害，但還未有幼童需要進一步治療，他將持續追蹤並教育民眾減少接觸塑化劑風險。吳明蒼說，研究發現，13%幼童若每人每日每公斤體重的塑化劑攝取量超過歐盟標準50微克，驗出他們有蛋白尿，顯示腎臟已有初期傷害；攝取量是20至50微克，也有8%有初期腎臟傷害，證實塑化劑超標對幼童的腎臟造成具體傷害，須持續追蹤並注意減少暴露。面對無所不在的塑化劑暴露風險，吳明蒼提出，「遠離暴露、回歸自然、分散風險、保持快樂」16字箴言，建議民眾要減少使用塑膠袋裝熱食、使用保鮮膜微波，最好自己帶鐵製或玻璃等食器，勤用肥皂洗手，減少暴露或食用風險，且多喝白開水加速排出體內殘留塑化劑。

喝全酒料理避寒 記得保暖多喝水

天冷就喜歡喝熱湯，雞酒、薑母鴨都很熱門。喝補湯有訣竅，資深護理師譚敦慈說，吃全酒料理感覺溫暖，但吃完溫度散發更快，要加強保暖，且多喝水，避免血液濃度過高，易中風。

林口長庚醫院資深護理師譚敦慈受訪表示，很多人喜歡冬天喝補湯，但雞酒、薑母鴨、麻油雞等這類全酒料理，喝下肚時很溫暖、舒服，但吃完之後散熱更快，如果沒有加強保暖，更容易覺得寒冷。

酒精有利尿效果，譚敦慈說，喝酒的人都容易跑廁所，如果沒有多補充水分，容易脫水，導致血液濃度提高，增加中風機率，且很多人有迷思，以為全酒料理煮久了，酒精會揮發，但研究證實全酒料理煮久仍有酒精成份，就算沒酒味，不代表沒有酒精濃度。譚敦慈說，冬天氣溫變化，本來就是心血管疾病發作危險期，飲食上更應該注意，對肝、腎、心臟、心血管疾病、免疫力不好的人來說，不應該亂補。她說，如肝病患者對酒精代謝較差，全酒料理儘管煮很久，酒精濃度仍然很高，最好不要喝湯；腎臟疾病、洗腎的患者，鉀離子代謝異常，補湯裡的中藥、菜都高鉀，曾有患者剛吃完全酒料理，走到停車場就倒地不起，真的要多加小心。譚敦慈分享私房麻油雞食譜。以苦茶油取代麻油煸薑，煸好後再加麻油跟水，減少麻油因起煙點較低、煸薑易生毒素的疑慮。油只用2湯匙，避免過度油膩、增加控制血壓困擾，且肉類最好都去皮、去油，以全食物取代火鍋料等再製品。

她說，很多人習慣吃薑母鴨加一大堆火鍋料，但火鍋料等加工品常添加磷酸鹽，吃多了對身體有害，應盡量避免，單純喝補湯、多添加蔬菜最健康。使用塑膠袋裝熱食、使用保鮮膜微波，最好自己帶鐵製或玻璃等食器，勤用肥皂洗手，減少暴露或食用風險，且多喝白開水加速排出體內殘留塑化劑。

傷腦油條、醃菜要限鋁含量

油條、鬆餅等油炸膨脹食物，常使用硫酸鋁鉀等膨脹劑來增加賣相及口感，但鋁吃多恐傷腦。衛福部食藥署昨預告修正含鋁食品添加物標準，將國人常吃的醃漬蔬菜、海蜇皮、油條等食品訂出鋁添加限量，新制標準最快3月上路。

針對包括硫酸鋁鉀等含鋁的食品添加物，我國現行僅規定各類食品應視實際需求而適量使用，國外則已訂定限量標準。食藥署食品組食品安全評估科科長高怡婷表示，食藥署參考國際規範訂出鋁的添加限量標準，修正9項含鋁食品添加物的使用範圍、限量和規格標準。

違者最重罰300萬

9項含鋁食品添加物含8項膨脹劑及1項品質改良用、釀造用及食品製造用劑。食藥署修正硫酸鋁鉀、硫酸鋁鈉、硫酸鋁鉍、酸式磷酸鋁鈉及硫酸鋁等5項含鋁添加物，限用於特定水產加工品（如海蜇皮）、海帶、醃漬蔬菜、油炸膨脹食品（如油條）、糕餅等食品，並定有限量，其餘包括氯化鉍、酒石酸氫鉀、碳酸氫鈉和碳酸鉍等4項添加物則可於各類食品中，視實際需要適量使用。

以食品常用的硫酸鋁鉀（鉀明礬）為例，水產加工品及海帶，每公斤鋁殘留量計不超過500毫克、醃漬蔬菜不超過200毫克、油炸膨脹食品和鬆餅等鬆糕食品不超過300毫克，蛋糕、饅頭和糕餅食品則不得超過40毫克。

高怡婷補充，在本次預告後的2個月內，會廣集各方意見，新制最快3月上路，屆時除了食藥署表列的食品類別外，其餘食品皆不准添加含鋁的添加物，若超量添加將依違反《食品安全衛生管理法》處3至300萬元罰鍰。

胃藥也含鋁 別濫用

林口長庚醫院臨床毒物科主任顏宗海表示，除了加工食品，胃藥中也多會添加鋁離子，鋁在體內會經腎臟代謝，故對腎功能正常的民眾，多喝水便能將鋁藉由排尿代謝；但若是腎功能較差、甚至洗腎患者便應注意，因腎功能衰退、無法代謝鋁而導致累積在體內，雖不會加速腎臟惡化，但會增加阿茲海默氏症、骨頭病變等風險。

天冷可別懶上廁所 憋尿會出問題

台灣新生報

2016年1月28日 記者方一成／彰化報導

氣溫冷颼颼，不少人有懶得上廁所而憋尿的不良習慣，彰濱秀傳紀念醫院泌尿科日前表示，寒流來襲，醫院急診除了心血管疾病患者增加外，泌尿科急診患者其實也不少，提醒民眾要注意憋尿的問題，尿不出來如果尿液回流，可能影響的不只是膀胱發炎的問題，連腎臟功能都會被傷害。彰濱秀傳醫院泌尿科醫師曾任偉表示，近日有名七十多歲的男性患者，他原本有頻尿、尿不乾淨、一次要尿很久等攝護腺肥大的問題，後來因為感冒，吃了感冒藥後竟一滴尿也尿不出來，下腹脹痛到受不了，才由家人送醫，經緊急導尿，再配合治療攝護腺肥大的口服藥物控制，尿道才終於打通，而這也是進入冬季後，常見的急診案例。曾任偉表示，在泌尿系統最常見的就是急性尿滯留，冬天氣溫較低，多數年長男性由於怕冷，即使出現尿意也捨不得起來動一動，直到膀胱因過度憋尿漲大，反而最後解不出來，加上有前列腺肥大問題，因為天氣寒冷刺激交感神經活性上升，使得膀胱出口壓力上升，再加上攝護腺擠壓尿道，容易衍生急性尿滯留而送醫。曾任偉表示，過年打麻將、玩牌，也常見急性尿滯留送急診，年長男性要多留意。除此之外，外出塞車或少喝水、不勤跑廁所，萬一發生尿道感染、無法解尿的情形，恐怕新年假期就不好玩了，再次強調攝護腺肥大一定要妥善治療。

日吃逾3種加工食品 恐傷心洗腎

泡麵、麵包、碳酸飲料等加工食品，坊間業者為了延長保存期限，或增加風味、美觀，通常會許多食品添加物，如防腐劑、磷酸鹽等；腎臟科醫師提醒，食品添加物無所不在，吃多了恐傷害心血管，還會增加洗腎、骨鬆等風險，建議一天最好不要吃超過3種以上的加工食品。

磷酸鹽限量放寬 日前食品藥物管理署修訂食品添加物標準，將原定17類細分為28個項目。腎臟科醫師江守山指出，以食品添加物磷酸鹽使用為例，大幅放寬使用限量標準從每公斤3000毫克至4萬4000毫克，憂心此舉恐傷害國人健康。

加工食品常見磷酸鹽 江守山表示，磷酸鹽是一種常見的食品添加物，通常用來增加食物色澤、口感，包括泡麵、麵包、餅乾、各式火鍋料、加工肉品，甚至碳酸飲料都有添加，尤其人工添加磷會百分之百被人體吸收，估計每天吃超過3種以上的加工食品，就會超過每日建議攝取量的800毫克。

磷酸鹽多吃傷心腎 江守山強調，攝取過多的磷酸鹽容易導致高血磷症，會增加心血管、腎臟負擔，併發心血管疾病、血管鈣化、洗腎，以及骨折、骨質疏鬆症等風險，建議民眾多吃天然食物、少吃加工食品；吃加工食品前，應詳閱食品營養標示，食品添加物過多者則建議不要吃太多。

研究：糖尿病新口服藥 減5成低血糖發生、3成死亡風險

記者趙于婷／台北報導

多數糖尿病患者依賴口服降血糖藥物來控制血糖。北市聯醫腎臟內科陳永泰醫師、國衛院郭書辰醫師與得安診所施家仁醫師研究團隊，以二線口服降血糖藥物為研究標的，追蹤70,340位2009-2012年糖尿病患，發現使用二甲雙胍類降血糖藥物後，若加上新一代口服降血糖藥物「雙基胜肽酶抑制劑」，相較於傳統的磺醯尿素類降血糖藥物，不僅低血糖發生風險下降57%，死亡和心血管風險也分別下降37%和32%。糖尿病為國人最常見的慢性病之一，也是最常造成洗腎的原因，二甲雙胍類降血糖藥物一般被認為是糖尿病患者的第一線口服治療用藥。研究發現，使用雙基胜肽酶抑制劑更可使未來發生腦中風風險下降36%，原因似乎在這類藥物可增加腦神經細胞對抗代謝和氧化壓力，並能促進神經前驅細胞進一步成熟分化為腦神經細胞，以保護細胞抵抗缺血，預防腦中風。該研究發表於國際頂尖醫學期刊「內科學紀事」（Annals of Internal Medicine）。

但陳永泰也強調，雖然研究顯示新一代口服降血糖藥物能減少糖尿病患者發生心血管疾病風險，但糖尿病患者病情及用藥較為複雜，務必與平時診療醫師詳盡討論，考量藥物優缺點後，再選擇對自己最為合適的處方。

記者李佳蓉／台北報導

台灣人愛吃保健食品，每年的用量可以蓋半棟101，但台灣人的用藥知識薄弱，濫用藥品、過量服用保健品致使洗腎的案件層出不窮，也有許多不肖廠商生產品質堪憂的商品，使民眾的健康深受影響。保健品究竟該怎麼挑、怎麼吃，才能安心又健康？藥師建議，長期食用保健食品應週休一日，讓肝臟、腎臟休休息。

台灣預防保健協會理事長趙順榮藥師表示，從2006年開始，台灣洗腎密度已成為全球第一，每年以5-6%幅度攀升，主要原因可能與食安、藥物及保健食品氾濫所引起。根據美國腎臟資料系統（USRDS）統計，台灣洗腎的發生率與盛行率已是世界第一，腎臟病更取代肝病成為新的國病。台灣腎臟醫學會指出，目前台灣約有150萬名慢性腎臟病患，平均每8個成年人就有1人罹患。

趙藥師解釋，藥品與保健食品的差別，「治療性」是關鍵。

藥品主要目的為治療，建議短期使用，因任何藥品都可能有程度不一的副作用；而保健食品幾乎都是複方、低劑量，主要目的為延緩器官老化，只是治療中的輔助產品，不可有從此高枕無憂的錯誤期待。他提醒，保健食品不是藥品，所以只要維持血中濃度即可。

至於保健食品該怎麼吃？趙藥師建議，一天切勿食用超過4種保健品，應分開使用，可以以「早上2種，中午2種」的方式，並可於飯後食用較不容易忘記。此外，幾乎所有保健品皆為抗氧化劑，具提神效果，可能會影響睡眠，提醒避免在夜間食用。長期使用者，也建議應週休一日，讓腎臟及肝臟休息。

在選購保健食品時，趙藥師呼籲應考量來源、安全及有效性，其補充準則如下：

- 有正式臨床驗證依據。
- 經美國食品藥物管理局（FDA）審核通過並簽證的製造廠的產品。
- 美國專業參考書PDR（Physicians' Desk Reference）登載的產品。
- 通過「小綠人標章」健康食品。
- 通過「SNQ國家品質標章」認證

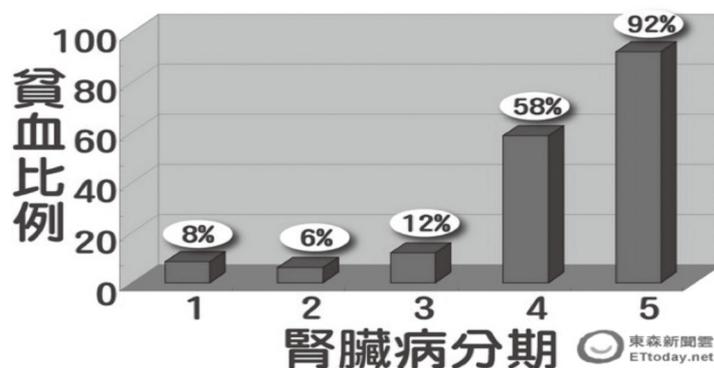
一定要吃保健食品嗎？趙藥師說，國人減少或適量食用高溫油炸或烘焙的食品，減少攝入丙烯醯胺的風險，落實正確飲食及養成規律運動的習慣，不一定要吃保健品；平日應多增進自身的保健知識，為自己挑選品質安全有保障的產品。相關問題也可諮詢藥師，再行服用，萬萬不可「什麼都好，什麼都吃」。

記者趙于婷／台北報導

一名高齡近100歲的病患在幾年前突然排尿量變少，且有疲倦、食慾不振、反應遲鈍狀況，至台北慈濟醫院腎臟科就診，郭克林醫師發現該病患臟腎功能萎縮得很厲害，診斷為「腎性貧血」。郭醫師指出，腎性貧血症狀不易分辨，有些單純的腎病或是內科疾病也會有類似症狀，因沒有特異性，所以經常被當成是老化現象，必須靠抽血檢驗才能確診。

「醫學上，對於腎性貧血的定義是，男性血色素值低於13g/dL、女性血色素值低於12g/dL。」郭克林補充說明，腎臟有一個很重要的功能是「釋放紅血球生成素，來刺激骨髓製造紅血球」，所以很多民眾不知道，腎臟功能衰退會造成「貧血」。根據流行病學研究指出，慢性腎臟疾病患者貧血嚴重度與左心室肥大、心血管疾病發生率、住院率及死亡率都有顯著相關。此外，對於腎性貧血的病人，如果又合併心臟功能不好，貧血更會加速心臟功能惡化；而心臟功能惡化後，又會加速腎功能惡化，因此必須針對貧血進行治療，才能制止惡性循環。過去慢性腎臟病患只能靠輸血來改善貧血，但現今除了「紅血球生成素」，還有一些補充鐵劑等輔助性的治療。該名病患透過「紅血球生成素」來提高造血能力，經3個月治療，血紅素上升到接近標準值，生活品質及不適症狀也獲得改善。郭醫師提到，貧血是慢性腎臟病患的共病，它並不會自己好，但是可以透過治療，來幫助維持患者血色素的穩定，因此，第3期以上的慢性腎臟病患者，要定期做血紅素監測，且越晚期的病患需更頻繁的監測。郭醫師也提醒，「紅血球生成素」不是治療貧血的唯一方法，醫師也必須先評估病患是否有缺鐵、缺B12、缺葉酸或是有發炎感染、營養不良以及潛在血流失等其他問題。

【醫師小叮嚀】：過去慢性腎臟病患只能靠輸血來改善貧血，現今除了紅血球生成素，還有一些輔助性的治療，如補充鐵劑等。提醒第3期以上的慢性腎臟病患者，更要定期做血紅素監測，且越晚期的病患監測需更頻繁，才能早期發現、早期治療。





瑞士品牌

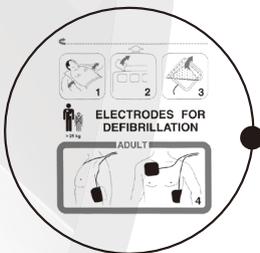
SCHILLER FREDeasy

自動體外

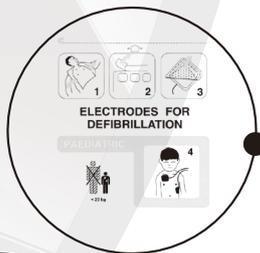
心臟電擊器

立馬安裝 即刻救援
隨時隨地 日日保命

衛署醫輸字第 024259 號



成人電擊片



兒童電擊片



軟袋



日暘興業股份有限公司
24小時服務中心：0800-801-119