

# 近期相關之醫療資訊98



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106年2月20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。

## 洗腎率全球第一！改善病症、腎臟病患的最佳運動是這個

早安健康

2017年1月9日 作者張維庭／編譯



台灣洗腎人口密度為全球最高，據衛生福利部中央健康保險署統計，臺灣目前的洗腎人數高達7萬多人，從不良的用藥習慣、濫用各式偏方、人口老化以及糖尿病等因素，讓慢性腎臟病末期腎功能衰竭的患者需要洗腎，不僅嚴重影響生活品質，也對於健保以及國家財政造成了極為龐大的負擔。以往認為有著慢性腎臟病就需要多多靜養，然而，日本最新的研究顯示，靜養不僅非必要，而且適當的運動有助於改善心臟機能、疲勞以及睡眠品質，甚至能讓洗腎的治療時間縮短！

實驗中將有輕微慢性腎臟病的患者分成兩個群體，一組進行運動療法，進行一次40分鐘、一周三次的有氧運動，一組則完全沒運動，為期兩年的觀察中，持續運動的團體腎臟機能保持在不惡化的狀態，甚至還進一步好轉改善，而沒有運動的組別，腎臟機能則是一路下滑惡化。

而已經開始進行洗腎治療的患者，也因為運動療法而延長了壽命，洗腎治療進展變快，心臟的機能、運動能力、容易疲勞和不安的問題也獲得改善，睡眠以及生活品質都提高。

日本心肺、腎臟科專家・東北大學研究所教授上月正博表示，慢性腎臟病患其實相當適合健走、空中腳踏車等等的有氧運動。時間大約為一天20~60分鐘，強度大約是輕鬆進行，最後稍微有一點點開始感到吃力的程度，一周約進行三到五天。甚至可進一步一周進行兩到三天的肌力訓練（緩緩地深蹲，來回10次一組，進行三組），以自身的體力以及病症來進行調整，這樣的運動即使是在進行洗腎治療的病患也同樣適用。而因為洗腎而住院的患者較難找到機會和時間運動，可透過醫療機關的專業人士們的幫助，進行在床上也能進行的運動療法。患者們紛紛表示，加入運動療法後，感覺有了體力，洗腎的時間也變短了。

注意：有心臟衰竭、狹心症等心臟病問題且狀態不穩定者；收縮期血壓超過180mmHg以上；空腹時血糖超過250mg/dL以上，如有上述情形，原則上禁止運動療法，請洽詢專業醫師評估。



2017年01月09日 黃子倫／台北報導

陳正彥醫師表示，像林艾霖一般因免疫疾病，或是其它病理性導致的腎臟功能異常，而必須仰賴洗腎的民眾在台灣不算少數，由於長時間洗腎危險因子多，包含感染、血管鈣化等，若經評估可換腎是非常可行的選擇。根據財團法人器官捐贈移植登錄中心統計2005年4月～2013年6月的親屬腎移植5年存活率有94.9%，接受的移植器官5年存活率是89.5%。活體換腎成功率高，除了手術前縝密的準備程序，北榮移植外科主治醫師陳正彥表示，現今北榮移植團隊採取後腹腔鏡手術，相較傳統手術更能減少沾黏、感染的機會，且個案預後佳、腸蠕動功能恢復快，目前北榮1年約可完成8~10例的活體換腎手術。父母對子女的愛，到老也不變，從72歲的林陳和子與46歲的林艾霖這對母女檔身上表露無遺。故事的起點發生在1990年，那時年僅20歲的艾霖，亭亭玉立正值青春年華，本該恣意揮霍美好時光的年紀，卻被醫師診斷罹患紅斑性狼瘡，這種自體免疫異常的重症，讓她的身體容易疲憊，皮膚長出紅斑，更不要說持續地掉髮，對活潑可愛的艾霖來說，無疑是沉重的打擊，加上為了要控制病情而服用類固醇，浮腫的副作用讓艾霖的樣貌一天天改變，她也越來越不愛拍照。紅斑性狼瘡就這樣糾纏著艾霖20多年，而這一切都看在媽媽林陳和子眼裡，沒想到在4年前，命運又給了這對母女考驗。林艾霖提到，當時回診檢查被告知，因紅斑性狼瘡影響讓腎臟血清肌酸酐（Creatinine）指數慢慢升高，醫師提醒要做好洗腎的打算，不然會有生命危險。林陳和子憶及這段日子時說：「那時艾霖每個星期洗腎3次，每次洗4小時，整個人病懨懨沒有生氣，看了好心痛！」後來再一次回診時，艾霖媽媽看到診療間外牆上貼著腎臟移植的消息，本來考慮到自己的年紀，抱著姑且一試的心情向醫師詢問，經過詳細檢查後，發現身體更方面條件都吻合，健康也無異狀，就在2015年透過北榮移植團隊，依賴後腹腔鏡手術進行活體換腎，而術後不僅艾霖獲得重生，持續追蹤1年多，母女兩人健康狀況也相當穩定。現在的艾霖最珍惜家人相處的時光，也想跟媽媽說：「謝謝你讓我看到你對我無私的愛，你的愛是那麼勇敢，讓我明白在愛裡沒有懼怕。」北榮移植外科主治醫師陳正彥表示，現在活體、親屬腎移植技術純熟，且相較於腦死捐贈的成功率更高，經統計發現，活體腎臟移植個案5年存活率超過9成，而捐贈者即使是剩下1個腎臟，仍然可以正常維持生命運作。對於多數人會認為捐腎年齡不要高於60~65歲，其實，只要經過事前縝密的評估包括血液檢查、組織抗原配對、腎功能檢查，當然還有不可缺少的社工師做心理評估與建設。在種種的把關下，即使像林媽媽高齡72歲，只要評估核可是非常可行的方式，且國外文獻也可看到，越來越多高齡的捐贈者出現，不僅讓腎臟移植個案恢復健康，最重要的是改善生活品質，若捐贈者是家屬自然也受益。陳正彥醫師建議，對於家中有需要洗腎，或其它腎功能異常者，可經醫師完整評估換腎的可能性，想要捐贈者也可多了解換腎的可能性。

血液負責將營養帶到全身、並從各個部位帶回廢物和毒素，而血液的健康則和腎臟大大有關。腎臟掌控著身體的兩項重要機能：控制水分、排除毒素，若腎臟不健康，疲累、水腫、皮疹等問題也會通通浮現。想讓腎臟再次健康，就從獲取充足的睡眠和水分、培養運動習慣並多吃蘆筍、大蒜等有益腎臟健康的食物開始！邁阿密臨床營養學家與針灸師Michael Forman指出，腎臟是人體最重要的器官之一，更是新陳代謝健康的基礎，重要機能包括：控制血量與血壓、調節電解質，以及過濾毒素廢物。此外，腎臟也與血液健康、製造紅血球相關，並能夠幫助骨骼活化維生素D、與維生素C合作以預防骨質疏鬆。腎臟機能下降、或是沒有得到妥善照顧時，可能出現的徵兆包括：疲累、腫脹、專注力下降、呼吸短促、起皮疹等。幸好，照顧腎臟病不需要特別花大錢，只要從睡眠、喝水、運動、飲食開始改善，就能讓腎臟重獲健康。

**1 充足睡眠** 波士頓布萊根婦女醫院近期的一項研究顯示，每天睡5小時或更少的女性，健康腎臟機能衰退的機率，相較於每天睡7~8小時的女性高出65%。因此，提升睡眠品質、規律就寢時間、避免晚上攝取咖啡因、減少夜間照明，都是能夠改善睡眠、幫助維持腎臟機能的簡單方法。

**2 多喝水** 奧克蘭自然醫學醫師Jolene Brighten指出，腎臟上方的腎上腺除了製造壓力荷爾蒙之外，以會生產調節血壓的醛固酮，這種荷爾蒙會使腎臟保留水分和鹽分以穩定血壓。因此，若身體缺水、對腎上腺造成壓力，腎臟也會受到影響，導致血壓升高。除了每天喝足水之外，也要將含咖啡因的飲品限制在每天1-2杯，以避免咖啡因的利尿效果導致身體缺水。

**3 多動** Michael Forman指出，人體每天流經腎臟的血流超過113公升，其中的廢物、毒素都需要由腎臟過濾，負荷量很大。而運動則有多種好處，有助改善腎臟機能或預防腎臟疾病：控制血糖、降低血壓，能夠消除腎臟病的前兩大危險因子；維持正常體重，能夠減少血容量、減少腎臟的工作量；增進血液循環，能夠提供腎臟更多養分；降低血脂有助於防止腎臟衰竭等併發症。

不論是健走、慢跑、騎單車等運動，都有助於維持腎臟健康，只要謹記每周的目標：150分鐘的中強度有氧運動，或是75分鐘的高強度運動即可。

**4 腎臟好食物** 加州聖塔莫尼卡霍爾醫療中心（The Hall Center）創辦者、醫療主任Prudence Hall認為，植物性食物為主的飲食是腎臟健康的基礎，特別有益的食物包括：葡萄、蔓越莓、藍莓、蘋果、紅甜椒、菠菜、甜菜、大蒜、蘆筍等。Prudence Hall也強調，選擇低糖、低鹽的食物，並控制大豆、麩質食物攝取量，能夠降低發炎程度，提高腎臟機能。

專家也認為，超過50歲的女性也可能需要補充增加雌激素的食物，包括棗子、苜蓿、番茄、櫻桃、石榴、李子、胡蘿蔔等，因為雌激素有助於保護腎臟、避免更年期後更為普遍的纖維化或損傷問題。



## 泡泡尿憂敗腎 先認清這3件事

2017年01月15日 黃子倫／台北報導

常聽人家說尿都泡泡就是敗腎，讓許多民眾好緊張，擔心自己年紀輕輕就要洗腎，其實，北榮內分泌新陳代謝科主治醫師林怡君表示，泡泡尿症狀臨床叫作蛋白尿，主因是腎絲球、腎小管出狀況，讓無法回收過濾的蛋白質直接隨尿液排出，就會在馬桶內冒出許多泡泡，不過也有一些情況下容易出現短暫的蛋白尿，不用特別擔心腎功能出現異狀。首先最常見的一點是水喝得太少，當尿液濃度高就會產生許多泡泡，建議每天最好喝足2000c.c.水分；再者是劇烈運動過後，血管壓力上升影響到腎絲球運作，常久站的民眾也會以這種狀況，休息過後就可改善；最後則是一些急性感染的狀況，例如像是泌尿道感染、發燒等，細菌會讓尿多蛋白，待病程結束就恢復正常。不過林怡君醫師提醒，如果尿持續有泡泡，尤其是本身有糖尿病的患者，由於腎臟容易病變，建議每半年到一年要回診篩檢尿液數值，而對於腎臟有問題的糖尿病患，現在也有新型DPP4抑制劑藥物，對腎臟負擔低，目前已納入健保給付，建議仍應跟醫師溝通，依照醫囑用藥才能控制病情。

## 腎臟病友搔癢難耐 尿毒素在作怪

2017-01-12 記者翁聿煌／新北報導

67歲的孫先生洗腎多年，但是每到冬天皮膚就又乾又癢，常不自覺抓到全身體無完膚，經醫師診斷為「尿毒搔癢症」，教孫先生讓皮膚保持濕潤，並給予口服抗癩癩藥劑抑制中樞搔癢感覺，加上口服醫藥級活性碳，吸附腸道親蛋白尿毒素，經過4個月治療，患者的皮膚搔癢症狀總算減輕，不再把皮膚抓到整片紅腫。台北慈濟醫院腎臟透析中心主任郭克林說，腎臟病友體內因為尿毒素、缺鈣但磷過高的情形，刺激中樞神經或副甲狀腺，引發皮膚癢症狀；同時腎臟病友多數是中老年人，年長者的皮膚本來就比較乾燥，皮脂腺會隨年紀增長而漸漸萎縮，汗腺分泌代謝也不佳，而產生電解質異常，刺激皮膚造成慢性發炎搔癢。他指出，根據美國透析品質資料庫平台資料顯示，透析病患引發「尿毒搔癢症」的機率為10%到30%，而腎臟病末期時，則有高達50%到90%的腎友會有皮膚搔癢困擾。郭克林建議，腎臟病友治療尿毒搔癢症，初發或輕微病患可使用保濕潤膚軟膏或乳液，若因血中磷過高或副甲狀腺亢進而造成的皮膚搔癢，可採用藥物控制或切除副甲狀腺治療。

長期塗抹類固醇藥膏會有皮膚萎縮、變薄等副作用，而尿毒搔癢與一般的乾癬、濕疹引起的搔癢不同，所以病友不宜自行塗抹類固醇藥膏來止癢。

## 洗腎洗到手腫發黑 可能是中心靜脈阻塞

2017-01-20 記者林惠琴／台北報導

健保署統計，2015年慢性腎衰竭患者約25萬8000多人，其中洗腎患者約8萬2000多人，醫師指出，超過8成病人在進入慢性腎衰竭病程時，仍抗拒洗腎，等到不得不洗腎時，只能退而求其次，接受中心靜脈導管插管方式洗腎，卻可能有中心靜脈阻塞的風險，造成手臂發腫、皮膚潰爛。新光醫院心臟外科主任林佳勳指出，透過中心靜脈導管插管做為血管通路洗腎後，約25%至40%的患者會出現中心靜脈阻塞，由於是靠近心臟端的靜脈阻塞，整個手部、前臂與上臂將逐漸產生嚴重腫脹不適的情況，甚至皮膚潰爛且傷口難以癒合。林佳勳強調，傳統治療中心靜脈阻塞的主要方式是血管腔內氣球擴張術，確實可以立即看到肢體腫脹消除的效果，但因為血管壁已纖維化、失去彈性，復發性回縮狹窄是常見的結果。一年通暢率不到5成，患者必須每幾個月就反覆接受血管腔內氣球擴張術，以消除肢體腫脹的症狀，以延續洗腎治療。不過，林佳勳說，近3年以來，新光醫院心臟外科團隊使用彎曲順從性較佳的髂動脈用人工血管覆膜支架植入、開通阻塞後的中心靜脈，一年通暢率超過8成，已成功挽救40位洗腎患者的血管通路與生活品質。林佳勳提醒，慢性腎衰竭患者通常第4、5期後，腎功能已回不去了，恐引發致命的尿毒症，因此建議可與醫師討論及早接受上肢血管通路動靜脈瘻管洗腎，否則一旦只能以中心靜脈導管插管方式來做為血管通路洗腎，就可能出現中心靜脈阻塞的風險。

## 打胰島素最後洗腎？醫：「百分百」不會

記者吳亮儀／台北報導

「糖尿病患者打胰島素，最後卻會導致洗腎？」不少人有這項迷思。醫師指出，兩者狀況完全不同，胰島素的機轉也和腎病變無關，「百分之百」不會造成洗腎。三軍總醫院內分泌及新陳代謝科主任洪乙仁指出，這是很久以前老一輩人的錯誤迷思，因為以前要施打胰島素時，通常已是很晚期的糖尿病患才會使用，這些患者通常也有嚴重的腎病變問題，也得洗腎，因此才會讓人誤以為施打胰島素到最後，竟惡化到要洗腎。健康者可以藉由胰島素作用將血糖控制在正常範圍內，糖尿病是一種慢性疾病，因體內胰島素分泌不足或作用不良，引起醣類、蛋白質、脂肪代謝異常。洪乙仁說，糖尿病患若遵照醫囑用藥，施打胰島素並不會傷腎，醫師也會視病人的病情適度調整藥品劑量。糖尿病患會發生腎臟病變的原因，主要是因長期血糖控制不佳而導致，而非注射胰島素造成。

食品藥物管理署也在官方網站闢謠，並呼籲糖尿病治療必須落實血糖自我監控，養成健康飲食及運動習慣，維持理想體重，並遵照醫囑用藥，規律服藥，不任意增減藥量，也不可輕信偏方。

氣候變化大忽冷忽熱，許多糖尿病患者感冒掛病號求診，但領了感冒藥回家又開始發愁，平時使用的控制三高藥物已經很多顆，現在又再加上感冒藥，會不會因為吃太多藥而加重腎臟負擔？

### 千萬不要「自己當醫生」 以免引發更大危機

專科醫師提醒，感冒時，病毒感染會造成全身性發炎反應，人體會分泌激素抵抗胰島素，導致血糖比平時還高，因此糖尿病患者感冒時更需要遵醫囑使用控糖藥物，千萬不可「自己當醫生」，自行調整藥物劑量或停藥，恐引發洗腎或是心血管併發症等更大的危險。

林口長庚醫院心臟內科林佳濱醫師說，診間曾收治一名罹患流感的糖尿病患者，到院時血糖及腎功能指數失控近乎破表，詢問下才知道，患者覺得吃太多藥對腎不好，所以在治療流感時就自己停用了控糖藥。

### 血糖控制不佳 才是導致洗腎的主因

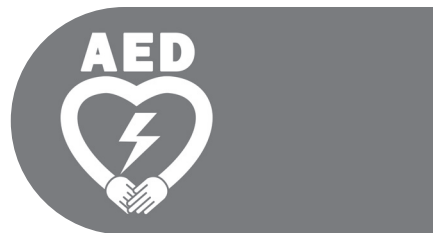
醫師表示，很多民眾誤以為糖尿病患者就是吃太多藥才會影響腎功能，但事實上，不能好好控制血糖導致身體長期處於高血糖狀態，才是使腎臟受損、最終導致洗腎的真正原因。此外，高血糖影響的不只是像腎臟這樣充滿細小血管的器官，也會傷害心臟及大血管，根據統計，有五成的糖尿病患者死因就與心血管疾病有關。

因此，糖尿病治療的首要目標，就是穩定控制血糖，預防腎病變及心血管併發症的發生，但是一次服用太多藥物，或遇到需要剝半減少劑量避免低血糖等情況，往往讓患者覺得麻煩與不便，進而導致醫囑順從性變差、控糖效果不佳、患者生活品質低下的惡性循環。

### 新一代控糖藥一天一顆 增加醫囑順從性

林佳濱醫師表示，其實使用更簡單方便且治療成效良好的控糖藥物，就有機會扭轉這個情況，如新一代DPP-4抑制劑一天只需吃一顆，且只有10%從肝臟代謝，5%從腎臟排出，所以不需要在處方前後額外進行肝腎功能監測，對糖尿病第一線藥物失效或有副作用的患者，亦可與醫師討論是否適用。

林佳濱醫師也提醒，糖友感冒就醫時，記得先告知醫師有糖尿病病史，及目前正在使用的控糖藥物，便能幫助醫師開立適合糖尿病患的感冒處方。



瑞士品牌

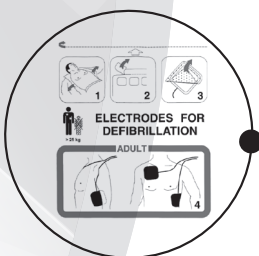
SCHILLER FREDeasy

自動體外

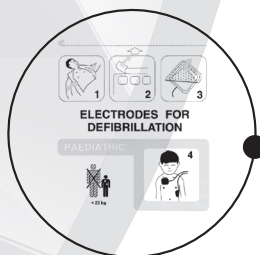
心臟電擊器

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