

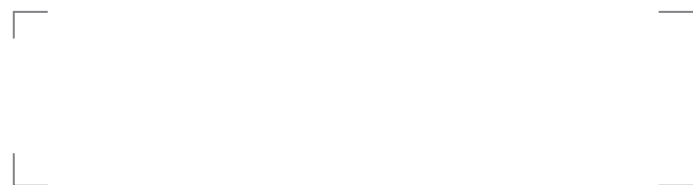
近期相關之醫療資訊99



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3月10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。

泡泡尿憂敗腎 先辨別3件事 糖尿病友要當心

2017年02月03日 報導／黃子倫、張雅淳 攝影／葉仁傑



常聽人家說尿液上都泡泡就是敗腎，讓許多民眾好緊張，擔心自己年紀輕輕就要洗腎，北榮內分泌新陳代謝科主治醫師林怡君表示，其實像劇烈運動過後、水喝得不夠、體內出現感染等狀況，都有可能引起泡泡尿，民眾不用過度恐慌，但如果本身罹患糖尿病就要特別注意，要按時檢測尿液蛋白質含量，可提早觀察有無腎功能退化狀況。出現泡泡尿常讓民眾疑惑是不是腎臟出狀況。

林怡君醫師表示，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，不過也有一些情況如劇烈運動後、久站等容易出現短暫的蛋白尿，不用特別擔心腎功能出現異狀。建議如果泡泡尿持續發生，就要趕快就醫檢查，讓醫師判定是不是腎功能出狀況。

【先了解】水喝得太少 首先最常見的一點是水喝得太少，當尿液濃度高時，尿液排出時的泡泡就會變多、顏色也會較深，建議每天最好喝足2000c.c.水分，有助新陳代謝，也可避免尿液泡泡過多的狀況。

劇烈運動後 劇烈運動過後，像是肌力運動如重量訓練、有氧運動如腳踏車、慢跑等，當血管壓力上升會影響到腎絲球運作，就容易出現泡泡尿，另外像常久站的民眾也會有這種狀況，休息過後就可改善。

急性感染時 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，細菌會讓尿液內蛋白質比例提高，只要確定感染的問題對症下藥，或是多休息等待病程結束，就有助於恢復正常。

【這樣做】依醫囑用藥 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。

避高鉀補品 年節期間大家會送雞精補品，但雞精的蛋白質胺基酸比較多，鉀離子的濃度相對較高，若是糖尿病患者腎功能較差就不容易排出鉀離子，當血液中鉀離子濃度過高就容易造成負擔，建議飲食以天然食物、清淡為主即可。

【醫師說】 即使是健康檢查中尿液檢測出現數值異常，仍要交由醫師判讀，看是不是還有其它變因影響，民眾勿過度驚慌。



2017年2月4日 即時新聞／綜合報導

腎臟科名醫、中國醫藥大學附設醫院副院長黃秋錦指出，常見病人原只因感冒痠痛去吊點滴、打止痛針，卻造成腎指數變差，或是嚴重腎衰竭，沉痛的說：「吃了立刻不痛的藥，有可能會害你的腎！」並籲請非腎臟科醫生多多注意開藥處方，針對患有慢性腎臟疾病的患者應更加謹慎用藥。

據《康健雜誌》指出，腎臟科名醫黃秋錦指出，患有慢性疾病的患者，不得開立NSAIDs（非類固醇消炎止痛藥），但Aspirin及Acetaminophen可適量使用，以避免影響腎功能。「吃了立刻不痛的藥，有可能會害你的腎！」腎臟不好的人要慎用非類固醇類消炎止痛藥，她憂心這類止痛藥在台灣用得太多，特別是台灣慢性及病人口並不在少數。

非類固醇消炎止痛藥（Nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDs）目前被廣泛使用於關節炎及各種疼痛上，但這類藥物會抑制前列腺素E合成，破壞腎臟自我保護機轉，造成腎衰竭，也會破壞腎小管，引發間質性腎炎。

健康人使用它造成腎病的比例不高，但對年老或有心、腎疾病的人來說，「會增加急性腎衰竭機率」。點滴或直接注射造成的傷害更大，中國附醫腎臟科顧問主治醫師張志宗說，強效的止痛針濃度高很傷腎，腎功能不好的人絕對不要隨便去打針。

《台灣慢性腎臟病臨床診療指引》指出，長期使用非類固醇消炎止痛藥比未使用者多3倍發生急性腎衰竭風險，建議謹慎使用、減少劑量並縮短使用時間。

黃秋錦說：「阿斯匹靈和普拿疼對腎病來說是相對安全的止痛藥」，止痛效果雖慢一點，「但不會傷害腎臟」她認為民眾也要改掉講求吃了馬上不痛，要求速效的觀念。也建議能用非類固醇消炎止痛藥的軟膏塗抹。

若是不想服用止痛藥，也可靠其他方式緩解不同部位的疼痛症狀：

1. 「背痛」能靠持續運動像是快走，針灸、按摩、物理治療、瑜伽等緩解。
2. 「頭痛」造成原因可能為某些食物或酒，除了嘗試減少攝取量外，也能多運動或練習深呼吸。
3. 「骨關節炎痛」選擇低衝擊運動如走路、騎腳踏車及瑜伽，可以減輕疼痛和腫脹。
4. 「肌纖維痛」可利用針灸及太極的緩慢運動，兩者效果都不錯。

高雄榮總台南分院 研發溫控洗腎慶管壓力偵測止血裝置

台灣新生報

2017年2月20日 記者蔡清欽／台南報導

高雄榮總台南分院腎臟內科與南台科技大學電機系合作，研發獲國際金牌獎肯定的「溫控式洗腎慶管壓力偵測止血裝置」作品，創新作品榮登國際舞台，是洗腎患者雙福音，也是國內醫界之光。院長王志龍給予高度的肯定與讚揚，他期勉院內醫師努力創新，嘉惠病患。

高榮台南分院腎臟科吳明瑞主任表示，門診中越來越多上班族因長期不喝水又憋尿，開始洗腎人生；這項發明是為了維持洗腎慶管暢通，達到適當止血，以增進患者的醫療品質而研發。慶管是洗腎患者的救命線，但洗腎慶管發生狹窄或阻塞比率非常高，每個月高達1成會遇到此情形。

吳明瑞主任指出，慶管可分自體動靜脈慶管及人工血管二種。前者是血管吻合的小手術，也就是將動脈與靜脈縫合，縫合後的靜脈，受到來自動脈血的壓力衝擊，管壁會變厚，管腔會變大，血流量也會增多，再經過一段時間的握球訓練，才能使靜脈管壁承受透析穿刺針長期不斷的插刺而不致造成損壞。當透析治療結束後，護理人員拔除穿刺針，會於穿刺點加壓止血。此時，在加壓止血的過程中，若用力太過，可能會影響洗腎慶管的功能，甚至造成慶管損壞、狹窄而須重建，但若力道不足，又可能無法止血。

吳明瑞表示，溫控式洗腎慶管壓力偵測止血裝置，主要是利用壓力感測智慧貼片，於加壓止血時可偵測到所施壓力，數值會顯現於裝置面板，藉此調整加壓力道而找出最適當的壓力值，內建的冷元件，可讓皮膚表面溫度降低，以加速止血效果。未來這套系統也能整合資料通訊技術，提供多方面監控與醫護人員和病人的隨身警示，增進洗腎慶管的照護品質。

三高患妥善治療 免洗腎

台灣新生報

2017年2月24日 記者簡麗春／基隆報導

三高是造成腎臟病的原因之一，已經罹患高血壓、糖尿病的民眾，應該要依照醫師處方正確用藥，妥善治療，才不會走上洗腎之路。

基隆市信義區衛生所李文昌主任強調，要注意飲食、運動及體重控制，避免服用不當藥物及草藥，多喝水不抽菸、不嚼檳榔、不喝酒，定期檢查腎功能等。

服用偏方、草藥、來路不明藥品都會傷腎，民眾請積極配合醫療團隊，採取藥物、飲食、運動三管齊下的正規治療，控制血糖及血壓在理想範圍。

小心捷運上的咳嗽聲！腎友免疫力低慎防肺炎感染

2017年2月21日 生活中心／綜合報導

根據國家衛生研究院的研究指出，國人患有慢性腎臟病的比例近12%，也就是說平均每8人，就有1人患有慢性腎臟病。腎臟的主要功能是排毒，當腎臟功能不好時，尿毒素會在體內累積。

台大醫院腎臟科主治醫師高芷華醫師指出，「一旦尿毒素在體內累積，會影響到蛋白質的代謝，使得抵抗力比較差，就比較容易感染。此外，患有慢性腎臟病時，常因飲食的限制，造成體內蛋白質、胺基酸比較不足。由於對抗細菌的抗體，是由蛋白質組成，故需要胺基酸當原料。

如果蛋白質、胺基酸補充得不太夠，自然會影響到抗體的製造。腎臟發炎或腎病症候群會流失很多蛋白到尿液裡，造成血清裡的白蛋白不足，也就無法做出足夠有效的抗體來抵抗病菌。因此，慢性腎臟病患者整體的抵抗力是比較差的。」

「如果做腎臟的例行健康檢查，發現血清中的白蛋白不足，擔心可能會抵抗力不夠，容易發生感染，建議跟醫師、營養師討論，看怎麼適當的攝取胺基酸來補充營養。這對尿蛋白流失很多、營養不良、肝臟功能不好和無法有效製造白蛋白的患者很重要。65歲以上的長者、慢性腎臟病的患者，這類肺炎高感染風險的族群，怕抵抗力不好，任何可以加強保護，預防流感、肺炎的疫苗，也會建議施打，提供額外的保護。尤其是曾經感染肺炎，就表示抵抗力已經不太好，更需要接種肺炎疫苗來預防下一次的感染。

目前美國疾病管制局疫苗接種諮詢委員會，建議慢性腎衰竭、腎病症候群等免疫功能低下的患者，若從未接種過肺炎鏈球菌疫苗，可優先接種結合型疫苗，隔八週後再接種一劑多醣體疫苗；若曾接種過多醣體疫苗者，則建議再接種一劑結合型疫苗來增加長期保護力。」高芷華醫師表示。

若是已經開始洗腎的腎友，常需出入洗腎中心及醫院，也要時時提高警覺，建議搭乘大眾交通工具時配戴口罩，如果注意到週遭有人在咳嗽，可能正在罹患流感、肺炎，應儘量遠離。在流感逐漸進入高峰期時，宜注意自己有沒有出現類流感症狀。

要特別提醒的是，腎臟功能不好，這類免疫功能不全的患者，在發生病菌感染時，免疫反應沒有那麼強，有可能不太會發高燒。同時，也會因為尿毒或貧血的關係，平均體溫會比一般健康者低攝氏0.5到1度，即使微微發燒，也會在正常體溫範圍內，不容易被察覺。一旦出現咳嗽症狀、胃口不好、疲倦，就要留意有沒有罹患流感、肺炎的可能性，並及早就醫。（高芷華醫師現職：台大醫院腎臟科主治醫師）



2017年2月21日 作者黃天如 | 風傳媒



南美洲的印加藜麥（Quinoa），近年在歐美養生圈掀起風潮，甚至被譽為「超級食物（Super Food）」。聯合國甚至因看中藜麥營養的完整性，曾將2013年訂為「國際藜麥年」，其對藜麥的肯定與重視，可見一斑。而台灣紅藜不僅是藜麥的近親，部分專家更看好其營養及應用價值，將比藜麥有過之而無不及，未來發展令人期待。

台灣紅藜是台灣原生植物，更是原住民利用逾百年的傳統穀類作物，所以，要說它是「台灣之光」，一點也不為過！

1981年糧食欠收 紅藜扮演「救命糧食」 事實上，1981年台灣一度糧食欠收，一般民眾習慣食用的稻米供不應求，台灣紅藜就曾扮演了「救命糧食」角色。惟國內民間大量栽種，並帶動相關產業發展，還是在近年其高度營養價值被廣泛肯定，連國際名人如碧昂絲、珍妮佛妮絲頓都受訪坦承是藜麥忠實擁護者。根據屏科大研究結果顯示，台灣紅藜是最接近全營養的五穀雜糧作物，其所含蛋白質與牛肉、雞蛋相當；此外，其膳食纖維是地瓜7倍，能夠促進腸胃蠕動；鐵質是菠菜的3倍，補血補氣力；鈣質是牛奶的7倍，能夠協助骨骼發育。

脂肪含量 主要糧食作物中最低 另外，紅藜含有的甜菜色素，則能抗氧化消炎，還含有9種必需胺基酸、多酚類及葉酸，更特別的是，其脂肪含量是主要糧食作物中最低的，適合男女老少各年齡層攝取。台灣紅藜種植專家、信豐農場副總鄭世政表示，和進口藜麥相較，台灣紅藜的顆粒較小（約為國外藜麥的1/2），外型顏色帶殼者為鮮豔的紅、黃色，脫殼者為深淺不一的咖啡色，而外國藜麥則全為脫殼，分有黑、白、紅等三種顏色。

台灣紅藜、進口藜麥 售價接近 目前市面上，台灣紅藜和進口藜麥的售價接近，但是進口藜麥必須經過長途運輸，產地及農場環境均難溯源，而台灣原生種的紅藜可透過包裝上的標示辨別，如有標「Formosanum」（福爾摩莎）字樣者即為台灣紅藜，建議於大型門市通路或超市購買，會較傳統市場、小型攤商等要有保障。台灣紅藜的顆粒比芝麻細小，口感如豆腐般軟嫩，口味帶有淡淡的玉米鬚香，若添加於米飯中一起食用，不會干擾到米飯的口感，相較於糙米飯、五穀雜糧飯等，孩童的接受度也比較高，所以有些媽媽也會將紅藜摻入白米中煮成稀飯，製作成嬰兒副食品給寶寶食用。紅藜可用水煮、蒸熟，或是做成紅藜醋飯，另外，市面上目前也有紅藜麵條、紅藜麵包等，選擇相當多元。原則上，由於紅藜鉀含量較高，恐對腎臟造成負擔，故腎功能不佳者必須避免食用外，一般人每天皆可適量攝取。



2017年2月23日 記者林悅／南市報導

67歲的林阿公，3個月前因腎臟功能不佳，隨時會進入洗腎階段，由腎臟科醫師轉介，先接受動靜脈瘻管形成手術，以利要進入洗腎時，要置放臨時雙腔洗腎導管，惟3個月後，因他的瘻管不夠粗沒辦法洗腎，經衛福部台南醫院心臟血管外科治醫師蔡鴻麟，施以經皮氣球瘻管手術讓洗腎血管成熟，讓患者順利洗腎。

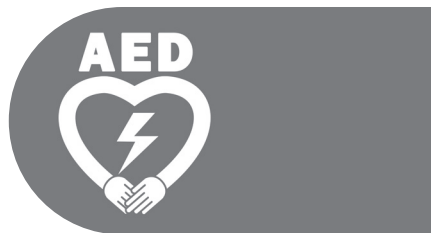
蔡鴻麟醫師說，林阿公經評估後施行自體瘻管形成手術，術後瘻管有顫動、顫音，醫師囑咐做握球運動讓瘻管成熟。但3個月後阿公愁眉苦臉地回到門診說，腎臟科醫師說準備開始洗腎，但是他的瘻管不夠粗，沒辦法洗，還怪他是不是沒有認真練球，其實他每天都握球握到都快手抽筋了，怎麼會沒練球，林阿公質疑為何他的血管不能用呀！

蔡鴻麟醫師表示，經過血管超音波檢查，原來是血管吻合處後3公分處有狹窄現象，導致血流無法有效讓瘻管成熟，經施以「經皮氣球輔助瘻管成熟手術」，3個禮拜之後瘻管就成熟到可以上針，施行血液透析。

蔡鴻麟醫師指出，國人洗腎人口眾多，據統計2014年已經有超過7萬洗腎人口，每年以每百萬455人的速度成長，因此要做新的洗腎瘻管的病人數是很可觀的，目前的觀念是若可以做自體瘻管（自身的血管）者，以自體優先，可以使用的時間較長久、併發症較少，但是相當遺憾的是自體瘻管儘管術後，病人依循醫囑努力做握球運動或熱敷，還是會有1到2成的不成熟率（新瘻管無法在術後3個月時上針使用）。

原因在於不是所有用吻合的血管都是健康的，配合血管外科醫師做術後的追蹤是必要的，當發現血管未成熟可先以血管超音波診斷病兆為何，在加上「經皮氣球輔助瘻管成熟手術」，可以讓9成以上的未成熟自體瘻管，達到可以使用的目標（管徑6mm、深6mm、血流600ml／分）。

蔡鴻麟醫師強調，可以開始使用後，也建議每3個月做定期的追蹤，搭配洗腎室裡護理師每次上針的檢查，包含：聽血管聲音是否有變尖銳、震動感是否減弱、洗腎時血流是否下降、靜脈壓力是否上升、拔針後是否困難止血等現象，及早發現問題，趁瘻管還沒完全阻塞時及時介入處理，可以維護良好的血液透析品質，延長洗腎病人重要的「生命線」。



瑞士品牌

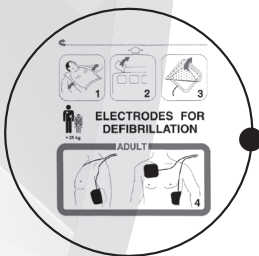
SCHILLER FREDeasy

自動體外

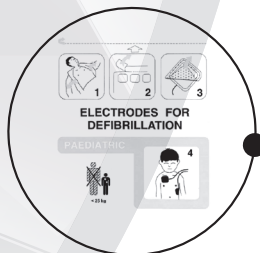
心臟電擊器

立馬安裝 即刻救援
隨時隨地 日日保命

衛署醫輸字第 024259 號



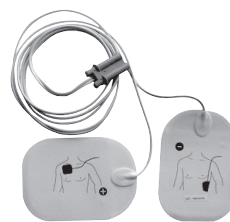
成人電擊片



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