

近期相關之醫療資訊197



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115年8月15日

發行所：財團法人日盛健康基金會
(原中華民國腎臟基金會)

發行地：104台北市中山區松江路68號8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。

2026-07-02 健康醫療網／記者黃嫻霽外電報導

在炎熱天氣下進行戶外活動，每小時可能透過流汗流失1.5至2公升的水分，若未及時補充水分，血液濃度可能增加，心臟必須更努力工作，才能維持血壓與氧氣供應的穩定。

高溫天氣來襲，不只要防曬、防中暑，也要留意身體是否出現脫水！英國《每日電訊報》報導，美國亞利桑那州立大學營養學教授、水合科學實驗室Stavros Kavouras主任指出，水分參與人體各種重要的生理運作，包括調節體溫、輸送營養、排除代謝廢物等，是維持生命不可或缺的元素。人體約有60%由水分組成，每天透過流汗、尿液、糞便與呼吸等途徑流失約2至2.5公升水分。不少民眾其實處於水分攝取不足或輕微脫水狀態，卻未及時察覺，炎熱環境會加速脫水的惡化，引發熱衰竭、昏厥，嚴重時恐危及生命，應多加留意以下7個常見脫水警訊。

1. 口渴是早期警訊 代表身體已開始缺水 口渴是脫水最早出現的警訊之一。英國諾丁漢大學胃腸外科Dileep Lobo教授表示，當人體流失約2%的體重水分（以70公斤成人計算，約流失1.4公升水分）時，大腦中的感受器會被啟動，讓人感到口渴。這時候及時補充水分通常可改善不適。不過，隨著年齡增加，人體感覺口渴的能力會下降，因此長者更需留意主動補充水分。

2. 缺水與壓力可能有關 研究：水沒喝夠者皮質醇濃度較高 去（2025）年一項研究對受試者進行尿液、血液檢測後，觀察其處在壓力環境下的反應，發現與每日飲水量達到建議量的組別相比，每日喝水不足1.5公升的人，其血液中的壓力荷爾蒙「皮質醇」濃度較高，而兩組人都表示自己沒有感覺口渴。英國利物浦約翰摩爾斯大學應用生理學Neil Walsh教授建議，在面對工作期限、公開演講等壓力較大的情境時，隨身攜帶水瓶、及時補水，可能對健康有潛在益處。

3. 尿液顏色變深要警惕 身體可能正在保留水分 觀察尿液顏色有助於判斷水分是否足夠。若尿液呈現深黃、如蜂蜜般的顏色，代表可能需要多喝水，顏色變成深褐色則可能是嚴重脫水。Lobo教授說明，當身體開始缺水，大腦會促使身體保留水分，腎臟會減少排出水分，讓尿液變得更加濃縮。英國羅浮堡大學人類營養學Lewis James講師提醒，長期水分攝取不足可能增加腎臟負擔，提高泌尿道感染等疾病的風險。理想狀態下，每天應排尿約7次，尿液顏色接近透明淡黃色。腎功能會隨年齡下降，因此年長者更應注意尿量變化。

4. 天熱出現腦霧？脫水可能影響大腦運轉 大腦約73%由水分組成，因此脫水可能影響腦部運作。Lewis James講師指出，即使只是輕度脫水，也可能影響記憶力、注意力與動作協調能力，進而干擾工作、開車等日常活動。一項針對醫師與護理師的研究也發現，長時間工作後，有45%的人處於脫水狀態，且觀察到短期記憶力表現受影響，補充約300毫升水分後，則看到有所改善；若脫水持續惡化，可能進一步出現思緒混亂、方向感變差等症狀。

5. 水分流失大腦壓力增 脫水是頭痛誘發因素之一 若水分持續從大腦流失，可能對大腦周圍組織與神經造成壓力，使疼痛感增加，彎腰、轉頭或移動身體時，疼痛可能加劇。多數因脫水引

起的頭痛，在喝水和休息後，通常可逐漸改善。若已出現噁心感，建議以少量多次的方式補充水分。英國偏頭痛慈善機構「偏頭痛信託基金」資深健康資訊專員Pippa Coulter表示，攝取足夠水分，可能有助改善與脫水有關的偏頭痛症狀。就有研究發現，較多的飲水量可能與偏頭痛疼痛程度、持續時間與發作頻率下降有關。

6. 容易疲倦、精神不濟？缺水增心臟負擔 水分不足讓人更容易感到疲累。Lobo教授提醒，在炎熱天氣下進行戶外活動，每小時可能透過流汗流失1.5至2公升的水分，若未及時補充水分，血液濃度可能增加，心臟必須更努力工作，才能維持血壓與氧氣供應的穩定，身體也可能因此出現莫名疲勞的症狀。尤其老年人的身體水分比例相對較低，更易受影響，應謹慎留意。

7. 中度脫水慎防昏厥 持續惡化可能進展為急症 當身體流失約4%體重的水分，可能影響排汗能力，使體溫升高，並導致血壓下降，引發頭暈、昏厥等症狀，此時可能已是「中度脫水」，應尋求醫療協助。若脫水持續惡化，可能進展至嚴重脫水、屬於急症，需立即就醫。Lobo教授表示，這時身體會優先維持重要器官的血液供應，造成其他器官如腎臟等的血流下降、代謝廢物累積，可能引發器官損傷，嚴重時可能造成器官衰竭、危及生命。炎熱天氣可能加速上述過程，外出時應注意補充水分，若出現疲倦或頭暈，應立即至陰涼處休息。

黑木耳不是補血聖品！醫揭「1吃法」恐藏劇毒 害器官衰竭亡

2026年7月8日三立新聞網 記者鄭玉如／台北報導

不少人認為黑木耳富含鐵質，吃了幫助補血，但這其實存在部分誤解。西園醫院婦產科主治醫師邱筱宸指出，黑木耳的鐵含量並沒有想像中高，厲害的地方在於膳食纖維，約地瓜葉、菠菜等深綠葉菜的2倍以上，有助於腸道順暢。不過泡發的木耳在室溫下放太久，可能產生劇毒素「邦克列酸」，目前沒有解毒劑，誤食恐造成器官衰竭而喪命。邱筱宸在臉書粉專提到，鐵含量較高的說法來自乾木耳，乾燥後營養全被濃縮，鐵含量看起來比較高，但實際食用是泡開後的木耳，鐵的份量會被稀釋。另外，每100克新鮮黑木耳的鐵，其實僅0.8毫克左右，且屬於植物性非血基質鐵，身體吸收率會再下降。簡言之，黑木耳確實含有鐵質，但若想單靠食用黑木耳補血，其實並不容易。邱筱宸指出，每100克新鮮黑木耳含7.4克膳食纖維，含量約為地瓜葉、菠菜等深綠色葉菜的2倍以上，且同時具備水溶性與非水溶性纖維。非水溶性纖維能增加糞便體積，幫助腸道蠕動、維持排便順暢；水溶性纖維則可在腸道形成黏稠膠狀物，減緩醣類消化吸收速度，延緩餐後血糖上升，同時吸附部分膽酸，幫助帶走膽固醇。邱筱宸提醒，木耳本身沒有毒，當泡發後在室溫下放太久，可能滋生唐菖蒲伯克氏菌，產生邦克列酸（舊稱米酵菌酸）的毒素，它耐高溫、難以破壞，目前沒有解毒劑。過去文獻報告顯示，有人把木耳泡了一整夜、隔天才下鍋，最終器官衰竭離世。木耳用冷水現泡現煮，千萬不過夜，一旦聞到怪味，或摸起來黏黏的，建議直接丟棄。

護腎5蔬菜排行出爐！冠軍醫激推 3方法腎病患者也能安全吃



中時新聞網楊婕

想保護腎臟，餐桌上別少了十字花科蔬菜。醫師洪永祥整理「最護腎的 5 大十字花科蔬菜排行榜」，第 1 至第 5 依序為綠花椰菜、羽衣甘藍、白花椰菜、高麗菜、大白菜，其中，綠花椰菜是目前研究最完整的十字花科蔬菜之一。對於需要控制鉀離子的腎病患者，可用切小塊、先汆燙、倒掉菜湯的方法，降低部分鉀含量。

腎臟科醫師洪永祥在臉書粉專指出，一名 55 歲男子健檢時發現腎絲球過濾率降到 60 分，因擔心吃蔬菜會導致鉀離子過高，從此每天幾乎不碰青菜，幾個月後不僅嚴重便秘，精神狀況也變得極差，他提醒對方，腎功能不佳不是不能吃蔬菜，而是要懂得挑選。男子在吃了 3 個月的十字花科蔬菜後，不僅便秘、體力都改善，腎絲球過濾率還回到了 76 分。

洪永祥指出，飲食應該依照個人的腎功能、血鉀與營養狀況調整，而不是一味禁止所有蔬菜，若需要控制鉀離子，可採取切小塊、先汆燙、倒掉菜湯的方法來降低部分鉀含量。他也整理出最護腎的 5 種十字花科蔬菜：

第 5 名：大白菜

含水量高、熱量低，富含膳食纖維與維生素 C，可幫助控制體重、穩定血糖，降低慢性發炎風險，這對腎臟健康來說，相當重要。

第 4 名：高麗菜

富含維生素 C、維生素 K 與多種植化素，同時提供膳食纖維。許多腎友因飲食限制，容易纖維攝取不足而出現便秘問題，適量吃高麗菜有助改善。

第 3 名：白花椰菜

近年常被製作成花椰菜米，作為取代部分白飯的選擇。它含有維生素 C 與十字花科特有的植化素，且鉀含量和其他深綠色蔬菜相比來得低，對需要注意鉀攝取的腎友較友善。

第 2 名：羽衣甘藍

營養密度高，富含葉黃素、類胡蘿蔔素、黃酮類化合物，以及十字花科的重要成分蘿蔔硫素。蘿蔔硫素可提升細胞抵抗氧化壓力的能力，而氧化壓力與慢性發炎，正是慢性腎臟病惡化的重要因素。

第 1 名：綠花椰菜

目前研究最完整的十字花科蔬菜之一，含有豐富硫代葡萄糖苷，經咀嚼後可形成蘿蔔硫素，具有抗氧化、抗發炎作用，啟動人體天然防禦機制。



2026/07/21 記者鄭玉如台北報導

有些人會透過喝酒紓壓，甚至喝到斷片，但長期或大量飲酒不只傷肝，也可能傷害腎臟。腎臟科醫師洪永祥分享，一名 45 歲男子慶生時大量飲用啤酒與高粱，隔天竟叫不醒。送醫後發現他意識混亂，尿液呈深褐色，肌肉酵素數值飆升，引發橫紋肌溶解症與急性腎損傷，需靠洗腎救命。醫師警告，暴飲導致「斷片」不只傷肝，還潛藏 5 大致命危機。

洪永祥在臉書粉專提到，不少人以為喝酒後嘔吐、頭暈、頭痛，只要睡一覺醒來就沒事，背後可能隱藏腎臟損傷與生命風險。根據統計，台灣每年約有 4,500 人因不當飲酒相關因素死亡，平均每天約 11 人因此失去生命。別再把「喝到斷片」當成沒事，並非每次都能幸運躲過危險。

洪永祥分享案例，一名 45 歲男子與朋友慶生時，在 2 小時內喝下大量啤酒和高粱，返家後倒頭昏睡，未料隔天家人卻叫不醒，送到急診時，他出現意識混亂、血壓偏低、全身肌肉劇痛的症狀，且尿液呈深褐色。抽血發現肌酸激酶（CK）飆升至正常值數 10 倍，肌酸酐快速上升。

洪永祥提到，患者被診斷為「酒精引起的橫紋肌溶解症併發急性腎損傷」，緊急大量輸液治療，但腎功能持續惡化，導致整個人昏昏沉沉，最後靠洗腎才保住一命。然而，喝酒不只傷肝，一旦喝到「斷片」，代表酒精已經讓大腦功能受到嚴重影響。

洪永祥列出暴飲可能讓身體陷入「5 大致命危機」：

1、脫水急性腎損傷 大量酒精會抑制抗利尿激素分泌，導致身體大量排尿、脫水，使血壓下降、腎臟血流不足；若再加上嘔吐等情況，短時間內恐造成急性腎功能惡化。

2、橫紋肌溶解症 酒醉後若長時間昏睡、維持固定姿勢不翻身，恐造成肌肉持續壓迫壞死，大量肌球蛋白進入血液後，堵塞腎小管，引發急性腎損傷，嚴重者甚至可能面臨緊急洗腎。

3、酒精中毒與窒息死亡 酒精會抑制呼吸中樞及吞嚥反射，若酒後嘔吐，嘔吐物可能吸入肺部，造成窒息或吸入性肺炎，甚至危及生命。

4、意外傷害 喝到斷片後，判斷力、平衡感及反應能力會下降，增加跌倒、車禍、頭部外傷及骨折風險，尤其高齡者可能因此失能。

5、心血管急症 短時間大量飲酒可能誘發心律不整、血壓劇烈波動，甚至急性心肌梗塞或中風。對原本患有高血壓、糖尿病、慢性腎臟病或心血管疾病者而言，更可能加重身體負擔。

洪永祥提醒，喝酒危險的不只是天天喝，短時間內大量灌酒，也就是所謂的「暴飲」，同樣可能造成嚴重傷害。他建議，避免拚酒、不要喝到「斷片」；若酒後出現「尿量減少、尿液顏色變深、嚴重肌肉痠痛、持續嘔吐、意識不清、叫不醒」等情況，務必立即就醫。



2026/07/21 記者鄭玉如台北報導

咖啡不僅有助提神，還可能抗壓、延緩老化。食安專家韋恩指出，研究發現，咖啡的保健益處並非主要來自咖啡因，而是其中富含的多酚類化合物，可活化細胞抗老、抗壓的機制，並與較低的阿茲海默症、帕金森氏症及代謝性疾病風險有關。即使選擇無咖啡因咖啡，仍能攝取這些有益成分，不必因擔心影響睡眠而放棄喝咖啡。

食安專家韋恩在臉書提到，細胞每天面對環境毒素、發炎訊號及自由基造成的損傷，長期下來會加速老化。而細胞內名為 NR4A1 的受體，負責調節發炎反應、氧化壓力及組織修復，被視為細胞內建的「壓力應對開關」。當 NR4A1 被活化後，便能啟動修復機制，協助細胞從壓力狀態中恢復。研究發現，在實驗室細胞模型中移除 NR4A1 受體後，保護效果跟著消失，證實 NR4A1 在對抗細胞壓力與延緩老化過程中扮演關鍵角色。

食安專家韋恩指出，美國德州農工大學研究發現，咖啡中的多酚類化合物可與 NR4A1 受體結合並活化，其中以綠原酸活性最強；相較之下，咖啡因雖也能結合 NR4A1，但保護反應遠不及多酚。因此，咖啡抗壓、抗老的關鍵並非咖啡因，而是多酚。研究也發現，活化 NR4A1 後，可增強細胞抗發炎能力、減少細胞損傷，並抑制癌細胞生長。

另外，過去多項觀察性研究發現，喝咖啡的人罹患阿茲海默症、帕金森氏症及代謝性疾病的風險較低，而這些疾病都與細胞長期處於壓力、修復能力下降有關。這項研究則進一步找出 NR4A1 受體，提供可能的生物機制，推測咖啡中的多酚可活化 NR4A1，啟動細胞修復與抗壓機制，因此降低疾病風險。不過，研究人員也強調，相關實驗目前僅在細胞模型中進行，尚未證實喝咖啡可直接預防疾病。

食安專家韋恩補充，研究顯示，無論含咖啡因或無咖啡因咖啡，都與類似健康效益相關。若想透過咖啡對抗壓力與老化，不必過度在意咖啡因含量，真正發揮作用的是多酚類化合物，兩類咖啡皆含有這些成分。若擔心晚上喝咖啡影響睡眠，可選擇無咖啡因咖啡，同樣能攝取有益成分。



2026/07/19 編輯 梁雪婷 報導

近年，酪梨被封為「超級食物」，無論是酪梨吐司、酪梨牛奶，還是健身族最愛的高蛋白早餐，都少不了它的身影。不過腎臟專科醫師林軒任卻示警，酪梨雖然富含好油脂，但卻高鉀含量，對慢性腎臟病患者而言，一旦攝取過多，不但可能會讓血鉀升高，甚至會增加心律不整的風險。

患者吃「健康早餐」 血鉀卻狂飆

林軒任醫師在臉書粉絲專頁「引人入腎・林軒任醫師」上發文分享一宗案例，一名 50 多歲的患者健檢發現慢性腎臟病第二期，加上家族有腎臟病史，因此持續追蹤。他回診時信心滿滿地說著，自己不但成功戒掉炸物，還將白飯改成糙米，零食換成水果。而早餐，他也替換成健身教練推薦的組合，酪梨吐司加一杯酪梨牛奶，有時再搭配半顆奇異果。

然而，患者的抽血報告卻顯示，雖然腎功能（eGFR）維持穩定，但血鉀已從 3 個月前的 4.8 mEq/L 上升至 5.4 mEq/L，進入高血鉀範圍。患者一聽，不禁當場愣住。

酪梨營養密度高 但含鉀量也高

林軒任醫師說，酪梨確實是營養密度很高的水果，富含單元不飽和脂肪酸（MUFA）、膳食纖維、葉酸及多種抗氧化成分。有研究指出，每週攝取至少兩份酪梨的人，心血管疾病風險可降低約 16%，因此受到不少營養師及健身族推崇。

他依照美國農業部資料，一顆中型酪梨含鉀約 700 到 900 毫克，比一根香蕉還高。即使只吃四分之一顆，也約有 244 毫克鉀。讓人心驚的是，酪梨的「健康光環」，會讓人不自覺增加攝取，反而讓鉀攝取不知不覺超標。

慢性腎臟病患者不宜常吃酪梨 應依照醫師建議調整飲食

人體多餘的鉀主要由腎臟排出，健康腎臟維持血鉀濃度在約 3.6 至 5.0 mEq/L。慢性腎臟病患者若長期高血鉀，心血管不良事件風險也會增加。尤其進入第三至第五期後，排鉀能力逐漸下降，就容易出現高血鉀，嚴重時可能心律不整，甚至危及生命。

不少慢性腎臟病患者每日鉀攝取量通常建議控制在 2,000 至 3,000 毫克左右，然而這名患者的早餐，半顆酪梨做成吐司約 385 毫克鉀、一杯酪梨牛奶（約一顆酪梨加全脂牛奶）約 1,150 毫克鉀、半顆奇異果約 145 毫克鉀。一餐加總就攝取約 1,700 毫克鉀，若午、晚餐再攝取水果、蔬菜、咖啡等食物，很容易超標。

不過，醫師也提醒，若屬慢性腎臟病第一、第二期（腎絲球過濾率(eGFR)> 45），且血鉀維持

正常，通常不必過度限制，應依照抽血結果及醫師建議調整飲食。他也建議，每週不超過兩次，每次以半顆、約 100 公克為上限，不宜每天食用。吃酪梨時應避免再搭配香蕉、奇異果、深綠色蔬菜等高鉀食物，以切片或抹醬方式食用比較容易掌握份量。至於酪梨牛奶、酪梨拿鐵等飲品，容易一次使用整顆酪梨，不知不覺攝取過量，應盡量避免。

若已進入慢性腎臟病中後期（eGFR 低於 45）、洗腎患者，或近期已有高血鉀問題，則建議暫時避免食用酪梨，可改以橄欖油或酪梨油補充不飽和脂肪酸。腎臟病患者應根據自己的腎功能、血液檢查結果與醫師、營養師建議調整飲食，避免造成身體負擔。

口乾眼乾狂喝水沒用？免疫疾病乾燥症上身

2026/07/30 記者羅碧／台北報導

眼睛乾澀、口乾舌燥，喝再多水仍無法改善，可能是自體免疫疾病「乾燥症」作祟。醫師提醒，乾燥症不僅會造成眼乾、口乾，還可能伴隨疲倦、關節痠痛等症狀，若病情未妥善控制，嚴重時甚至可能影響肺臟、腎臟及神經系統，應及早就醫接受完整評估。

52 歲林女士 3 年前開始出現眼乾、口乾及吞嚥困難，每天需點人工淚液超過 10 次，晚上睡覺也得在床邊放水。經風濕免疫科檢查後，確診為原發性乾燥症，雖規律服藥，仍常感到疲倦及關節痠痛，工作效率受到影響，因此轉向中醫治療。

中醫依證型養陰生津 翰鳴堂中醫診所中醫師莊可鈞表示，林女士經辨證屬肝腎陰虛兼氣陰不足，治療以滋陰養液、益氣生津搭配針灸改善局部循環，並調整作息及飲食。持續治療約 3 個月後，口乾明顯改善，人工淚液使用次數減少，睡眠品質及精神狀況也較以往提升，目前持續與風濕免疫科共同追蹤，病情維持穩定。

莊可鈞指出，乾燥症是 1 種自體免疫疾病，分為原發性及繼發性兩類，後者常合併類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡等疾病。由於免疫系統攻擊唾液腺、淚腺等外分泌腺體，患者容易出現眼乾、口乾、吞嚥困難、異物感、畏光、鼻腔乾燥及聲音沙啞等症狀，若病情持續惡化，還可能增加蛀牙、口腔潰瘍風險，甚至影響肺臟、腎臟及神經系統。

中西醫合療穩定病情 莊可鈞表示，中醫治療並非只是「補水」，而是依個人體質辨證論治，常見有肺胃陰虛、肝腎陰虛、氣陰兩虛及陰虛夾瘀等證型，搭配科學中藥及針灸，改善乾燥、疲勞與睡眠品質。她提醒，平時應少量多次補充水分，避免辛辣、油炸食物及過量酒精、咖啡因，維持規律作息，若眼乾、口乾持續超過 3 個月，或合併關節疼痛、反覆蛀牙、腮腺腫大及持續疲倦等症狀，應盡早就醫，把握治療時機，降低併發症風險。