近期相關之醫療資訊199

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10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。

吃柚子別配「這1飲料」！營養師示警：恐失眠又心悸 腸胃差飯後再吃

2026.09.23

「聽說吃完柚子配優酪乳會中毒？」每年中秋前後就會陸續在群組看到這樣的訊息，營養師李婉萍回答：不會！柚子是高纖、高維生素C、高含水的水果，雖然吃完柚子再喝優酪乳不會中毒，可是「有些狀況」要特別當心，尤其是有在「服藥」的人更要好好注意！

哪些人不適合吃柚子？吃柚子有什麼禁忌？

1、腎臟代謝功能異常

柚子本身含有不少的鉀和磷，如果本身腎臟功能受損無法順利將鉀和磷排出體外，容易增加引起高血鉀或心律不整的風險！

2、腸胃消化不佳的人

纖維多、水份含量高其實是會幫助腸胃蠕動，讓整體更加順暢，但腸胃體質不佳的人，一次吃下大量纖維，可能會覺得不舒服。這時就比較不建議吃柚子，或者不要一次吃太多，要吃記得飯後吃。

3、對咖啡因敏感者

柚子容易讓身體排出咖啡因的速度變慢，下午為了提神或不愛喝水，難免會喝到有含咖啡因的飲品（咖啡、紅茶、綠茶等），有喝到咖啡因就建議不要同時吃柚子，先多喝水讓身體盡快將咖啡因代謝出體外，不然晚上可能更容易失眠、睡不好、心悸。

4、有服用特定藥物

小腸、肝臟裡負責代謝「特定藥物」的代謝酵素「CYP3A4」，會受到柚子及葡萄柚裡的「呋喃香豆素」影響而被抑制。代謝酵素一旦減少，身體分解藥物的速度就會變慢，可能會造成血液中藥物的濃度增加，甚至提高副作用產生的風險。

吃哪些藥不要吃柚子？

衛福部及藥害救濟基金會的提醒，如果正在吃藥，特別是以下5種類型的藥物，建議先不要吃柚子了！如果不確定自己的服用藥和柚子能不能合併吃，記得要詢問自己的門診醫師會比較安全。

1、降高血壓藥

2、降高血脂藥

3、抗心律不整藥

4、抗癲癇藥

5、鎮靜安眠藥

晚餐吃太晚、咖啡喝錯時間！專家揭飲食習慣如何偷走你的睡眠

中時新聞網　邱啟霖

明明睡了好幾個小時，隔天起床卻還是覺得疲倦，問題不一定只出在睡眠習慣。最新研究發現，日常飲食與睡眠關係密切，不僅可能影響睡眠品質，前一晚睡得好不好，也會反過來影響隔天的飲食選擇。

英國《衛報》報導，英國營養師協會註冊營養師坎貝爾（Dalhia Campbell）表示，雖然沒有一套飲食能保證一夜好眠，但地中海型飲食相對有利於睡眠，包括攝取充足蔬果、全穀類、低脂蛋白質及健康脂肪。研究顯示，番茄、香蕉、鳳梨、柳橙以及開心果、核桃等食物，可能有益睡眠。

哪些食物會讓人睡不著？蛋白質中的色胺酸是人體製造血清素與褪黑激素所需的原料，乳製品、蛋、魚、肉類、全穀類、堅果及豆類都含有色胺酸。不過專家提醒，與其依賴單一食物，不如改善整體飲食。

相較之下，高脂、高糖及營養價值較低的食物較不利睡眠。研究發現，攝取較多超加工食品的人，較容易出現失眠症狀；白麵包、甜甜圈、糖果及含糖飲料等高升糖指數食物，也可能影響睡眠。

咖啡因是幫忙還是搗亂？專家指出，咖啡因的四分之一衰期約 10 至 12 小時，如果中午喝咖啡，接近午夜時體內仍可能殘留約四分之一，因此建議中午之後就不要再攝取咖啡因。隨著年齡增加，人體代謝咖啡因的能力也會改變，過去晚餐後喝咖啡不受影響，年紀漸長後也可能因此睡不著。

酒精雖可能讓人較快入睡，卻會影響睡眠品質，即使少量飲酒也會減少快速動眼期睡眠，還可能讓人半夜醒來。

晚餐與就寢最好間隔多久？研究顯示，吃飯時間愈晚，睡眠品質通常愈差，睡前 1 小時才吃晚餐也可能讓睡眠更容易中斷。一般建議吃完飯後至少間隔 2 至 3 小時再睡，若晚餐吃得早又感到飢餓，可適量吃優格搭配水果、堅果等清淡食物。

對需要輪班或上夜班的人，坎貝爾建議，上夜班前先吃主要一餐，工作期間則選擇較清淡、營養豐富的食物。

專家指出，想改善睡眠不能只寄託於某種「助眠食物」，從整體飲食、用餐時間到咖啡因及酒精攝取都應一併留意；另一方面，睡得更充足，也有助於控制食慾及維持較好飲食習慣。飲食與睡眠彼此影響，調整其中一環，也可能為另一環帶來改善。

最長壽睡法！50萬人研究曝黃金時數 超過反加速老化

中時新聞網　吳慧芬

現代人追求健康、長壽，除了從健康飲食、規律運動著手之外，家醫科醫師李思賢表示，一項分析近 50 萬人的研究，計算出人體 23 個器官系統裡的「衰老時鐘」，結果發現，每天睡 6.4 到 7.8 小時是抗老睡眠黃金時數，這些人的衰老程度最低；睡眠不到 6 小時者，與第 2 型糖尿病、高血壓等 6 種疾病有關，睡眠超過 8 小時的人，大腦、心臟、肺臟及免疫系統老化速度，都會同步加快。

李思賢在臉書粉專「思思醫師，陪你健康的好朋友」發文指出，2026 年 8 月發表在《Nature》頂尖期刊的一篇研究，美國哥倫比亞大學的研究團隊分析英國生物銀行近 50 萬名成年人的健康資料，利用機器學習建立建立人體 23 個器官系統的「衰老時鐘」，再比對每個人的睡眠時間跟實際器官的老化速度。

李思賢表示，研究結果發現，睡眠時間跟身體衰老速度呈現一個 U 型曲線，並不是睡眠時間越多就好，以下研究的三大重點。

睡不到 6 小時與 6 疾病有關

研究發現，每天睡眠時間不到 6 小時的人，與憂鬱症、焦慮症、肥胖、第二型糖尿病、高血壓及缺血性心臟病等 6 種疾病的風險上升有關。

睡 6.4 到 7.8 小時最抗老

研究發現，最佳的抗老睡眠時間，是每天睡 6.4 到 7.8 小時，這些人的內臟器官衰老程度最低，最能延緩衰老速度。

睡超過 8 小時 大腦免疫跟著老

研究發現，每天睡眠時間超過 8 小時的人，除了與慢性阻塞性肺病、氣喘、胃炎、胃食道逆流等疾病有關之外，而且大腦、心臟、肺臟、免疫系統的老化速度也會加快。

李思賢表示，上述研究凸顯了睡太少身體撐不住，睡太多也不是越補越好。與其糾結「幾點上床睡覺」，不如先確認自己有沒有落在這個 6.4 到 7.8 小時的黃金抗老區間裡。

「愛美卻毀腎」5大行為　醫：你可能天天做

記者陳俊宏／綜合報導

腎臟科醫師洪永祥提醒，為了變漂亮，竟然把腎臟弄壞！這 5 個愛美習慣，你可能天天都在做，像是為了拍照不水腫，拼命少喝水，極端節食又狂吞保健品。

洪永祥在「洪永祥醫師的慢性腎衰竭攻城療法」臉書說，在臨床上常常遇到不擇手段的愛美行為，一不小心就把腎臟摧毀，今天就來點名臨床上，常遇到的五大錯誤愛美行為傷腎排行榜。

第五名：為了拍照不水腫，拼命少喝水　很多人拍照、約會前最怕臉腫，於是故意少喝水，甚至吃利尿產品，若此時再去酷熱戶外活動或悶熱室內拍照，會大量流汗。

過度流汗讓血容量下降，造成腎臟灌流不足發生橫紋肌溶解，更可能造成急性腎損傷。不要靠脫水消水腫，活動前後適當補充水分，炎熱環境更要注意。如果運動後出現肌肉劇痛、無力、尿液像可樂一樣深色，趕快就醫。

第四名：極端節食，又狂吞保健品　早餐不吃、晚餐不吃，或改成只高蛋白餐，再加蛋白粉、高劑量維生素 C、各種美容保健食品。曾有真實病例因大量補充維生素 C，造成草酸鈣結晶沉積在腎小管，引發草酸腎病變與急性腎損傷。

也有因長時間大量高蛋白飲食，造成的腎功能損傷。所以減肥不是「吃越少越好」，保健品也不是「吃越多越美」，減重務必兼顧營養均衡，尋求專業醫療協助。

第三名：染髮、紋眉、刺青專挑來路不明的產品　染髮劑中的對苯二胺也就是 PPD，紋眉刺青不潔器具造成感染，染料中若含超標的重金屬時，可能造成腎臟嚴重傷害。所以染髮可以，但要避開 PPD 產品，使用期間保持空氣流通，更不要為了便宜使用來源不明的染劑。

護腎最好不要紋眉刺青，真要紋眉刺青務必選擇優良商家，並嚴格篩選不含重金屬的染劑。

第二名：吃來路不明的減肥藥、瘦身茶　你以為「天然瘦身茶」只是幫你排水、排便？研究發現，一些減重產品竟然被驗出未標示的西藥成分。

更可怕的是，有些人看到體重一天掉 1、2 公斤，以為自己成功了，其實掉的可能主要是水分。過度利尿、腹瀉或脫水，都可能造成電解質失衡與急性腎損傷。不要追求快速瘦，讓醫師營養師評估飲食、運動與適合的治療方式。

第一名：擦過度速效的美白產品　醫學文獻曾報告真實病例，女性長期使用含汞美白霜，之後出現大量蛋白尿與腎病症候群，檢查發現汞暴露，腎臟切片也證實腎絲球受到傷害。

所以看到「快速美白」、「神奇美白」，千萬不要只看效果。如果用了不明美白產品後出現泡泡尿、水腫，尤其是眼皮或腳踝突然腫起來，不要只以為是變胖，趕快驗尿與腎功能

研究曝「1類人」至少30年不失智！醫：現在改善還來得及

2026 年 9 月 9 日 記者 施春美 台北報導

人口高齡化，預防失智相當重要。醫師鄭淳予表示，最新研究發現，只要在 55 歲時，完全無糖尿病、無高血壓、且不抽菸的人，平均還能再享受 30.1 年大腦健康、無失智的時光。而同時有這 3 項的人，「無失智生存年數」就縮水到僅 17.5 年。

神經內科醫師鄭淳予在其臉書表示，2026 年 8 月，美國紐約大學朗格尼健康中心主導的團隊，在美國神經醫學會期刊《Neurology Open Access》發表上述研究。研究團隊分析社區動脈硬化風險研究，追蹤 1 萬 2409 位平均約 56 歲的中年人，長達 26.3 年，主要觀察這糖尿病、高血壓、抽菸這三個風險因子，如何影響「清醒不失智的年數」。

其中糖尿病定義為糖化血色素 6.5%以上，或服藥中。高血壓為 140/90 毫米汞柱以上，或服藥中。抽菸則為目前仍在吸菸。

結果發現如下：

1. 顧好 3 件事賺到 30 年:

55 歲時完全沒有上述三項項危險因子的人，平均還能再享受 30.1 年大腦健康、無失智的時光。而同時有上述 3 項的人，「無失智生存年數」卻縮水到只剩 17.5 年，足足少了 12.6 年。

2. 傷腦也傷命

相較於一項都沒有的人相比，同時有上述 3 個危險因子的人，失智風險是 2.7 倍；即使沒有失智，提早離世的風險也高達 5.6 倍。

3. 失智後只剩 3~4 年壽命

研究中，一旦失智，平均存活時間約 3~4 年。風險因子越多的人，人生有越大比例，是在失智中度過的。

針對有些人擔心吃降血壓、降血糖藥物，可能會傷肝腎，鄭淳予表示，事實剛好相反，真正拖垮腎臟和大腦的是長期失控的血壓和血糖，而不是藥物本身。降血壓、降血糖藥物在標準劑量與適當監測下，安全性良好，而且具有保護腎臟、延緩血管老化、降低中風的益處。她呼籲，民眾好好使用降壓藥、降糖藥，反而是在保護腎臟與大腦。

臉腫、腳腫狂吃高鉀食物消水腫？醫：不是人人適合　腎功能不好恐血鉀過高

2026 年 9 月 23 日 常春月刊--全宇宙最實用的保健知識

一早起床照鏡子，發現眼皮腫得像「泡泡眼」，甚至連雙腳也腫了一圈，不少人第一時間會想到：「是不是昨晚吃太鹹？」網路上更流傳喝黑咖啡、吃香蕉、奇異果等高鉀食物可以幫助「消水腫」。

衛生福利部樂生醫院劉世偉營養師與腎臟內科主治醫師江哲甫提醒，高鉀食物不是消水腫的萬能解方，如果水腫與吃太鹹有關，減少鈉攝取才是飲食調整的重要方向；尤其本身有腎臟病、心臟疾病，或正在服用可能影響血鉀藥物的人，更不能自行大量補充高鉀食物，以免血鉀過高，增加心律不整風險。水腫是指體液累積在組織間，造成局部或全身腫脹，造成水腫的原因很多，除了飲食，也可能與心臟、腎臟、肝臟、靜脈循環或藥物等因素有關，其中，鈉攝取過多，是日常飲食中常見的因素之一。現代人外食比例高，烤肉、麻辣鍋、炸物、泡麵、加工食品及各種沾醬，都可能在不知不覺中吃進大量鈉；當鈉攝取增加，身體會透過水分調節維持體液平衡，部分情況下就可能出現水分滯留、血壓上升或水腫。因此，如果發現自己吃完重口味食物後隔天特別容易水腫，與其急著找「消水腫食物」，不如先從減少鹽分、加工食品及高鈉外食做起。

高鉀食物能幫助排鈉，但不代表吃越多越好　那麼，為什麼網路上會流傳「吃高鉀食物消水腫」？這與鈉、鉀在人體內的生理作用有關。鉀是人體重要的礦物質，參與神經、肌肉及心臟正常運作，也與體液及電解質平衡有關。對一般健康成人而言，攝取足夠的鉀是均衡飲食的一部分。蔬菜、水果、全穀雜糧、豆類等食物都能提供鉀；例如菠菜、空心菜、地瓜葉等蔬菜，以及南瓜、山藥、皇帝豆、木瓜、哈密瓜、奇異果等食物，都含有鉀。

但要注意，「適量攝取鉀」與「靠大量吃高鉀食物消水腫」是兩回事，腎臟負責調節體內鉀的排出，當腎功能下降時，排除鉀的能力可能受到影響，因此血鉀可能升高；也就是說，同樣一種高鉀食物，對健康的人可能是均衡飲食的一部分，對某些腎臟病患者卻可能需要限制。

腎臟、心臟不好，別自行大量補鉀　劉世偉提醒，民眾不要因為「鉀可以幫助鈉平衡」，就大量喝蔬果汁、吃大量水果或刻意增加高鉀食物；尤其是腎功能不佳、曾有血鉀過高、心臟疾病或正在使用可能影響血鉀藥物的人，更應先詢問醫師或營養師。

國家腎臟基金會指出，血鉀過高可能造成肌肉無力、麻木，嚴重時可能出現心律不整，甚至心臟停止等危險併發症；此外，部分「低鈉鹽」或代鹽產品會以氯化鉀取代部分氯化鈉，對需要控制血鉀的人來說，也不能因為標榜低鈉就任意使用。

蔬菜怎麼煮？想保鉀、限鉀方法也不同　烹調方式也會影響食物中的鉀含量。由於鉀可溶於水，蔬菜經過川燙或水煮時，部分鉀會溶出到水中；因此，一般健康民眾如果希望保留食物中的鉀及其他營養素，不需要刻意把蔬菜煮到鉀大量流失；但對於醫師已要求限制鉀攝取的腎臟病患者，浸泡、川燙並倒掉湯汁等方式，反而可能成為飲食控鉀的一部分，實際方法應依營養師建議調整。

至於水果，雖然含有鉀、維生素及膳食纖維，但也含有天然糖分，並不是「為了補鉀就可以無限量吃」。糖尿病、腎臟病等慢性病患者，更應依照自己的血糖、腎功能及血鉀數值調整攝取量。

水腫反覆出現，真正重要的是找原因　江哲甫提醒，水腫本身只是一種症狀，背後原因很多。如果只是偶爾吃太鹹、久坐或長時間站立後出現輕微水腫，可以先從調整飲食、減少鈉攝取及適度活動著手。但如果水腫反覆出現、持續不退，或同時出現喘、胸悶、尿量改變、體重短時間明顯增加等情況，就不能只靠喝咖啡或吃高鉀食物「消腫」，應進一步就醫找出原因。尤其心臟或腎臟功能不佳者，更不宜自行大量補充高鉀食物或保健品。想改善水腫，重點不是「拼命補鉀」，而是先找出水腫原因，再針對問題調整。對一般民眾而言，均衡攝取蔬菜、水果及全穀雜糧、避免高鈉飲食，是較穩妥的日常原則；若已有腎臟或心臟疾病，則應依醫師及營養師建議，量身調整鈉、鉀與水分攝取，別讓「消水腫偏方」反而造成健康負擔

高血壓少吃鹽錯了？醫揭3隱形危機 長者尤其要注意

中時新聞網　吳慧芬

全台約有 500 多萬人罹患高血壓，患者常被要求少吃鹽，不過，心臟內科醫師劉中平指出，若在流汗多、感冒腹瀉期間，或身體機能退化的年長者，飲食少鹽反而可能出現低血鈉現象，未及時處理，可能出現反覆性頭暈、虛弱無力、血壓下降，以及食慾不振等不適，增加跌倒的危機。

劉中平在臉書粉專「劉中平醫師的心臟科筆記」發文指出，大眾觀念裡，普遍有高血壓、心臟衰竭與腎衰竭的人，都要少吃鹽巴，但對部分高血壓患者，他反而會請患者多吃鹽，這是因為患者在現實生活中，可能面臨以下 3 大隱形低血鈉危機。

服用排鈉降血壓藥物　高血壓的重要原因為身體的鈉離子排出不良，不少藥物是透過排鈉的作用來降低血壓。但近些年氣候變化，炎熱的日子越來越多，所以不少人流汗量大，電解質補充不足的時候，就可能導致鈉離子不夠，使人產生虛弱、頭暈的情況。

正逢感冒、腹瀉　許多高血壓患者節制飲食，把鹽分吃得很少，然而在身體有狀況、感冒、拉肚子的時候，可能身體的鈉離子，就不足以滿足電解質的平衡。

高齡長者機能退化　年紀大的老人家，通常腎臟代謝鈉離子的功效比較差，如果加上飲食不均衡，就容易導致鈉離子偏低，因血壓下降而感到不適，容易頭暈、增加跌倒的風險。

劉中平表示，血中鈉離子的正常濃度為 135~145mEq/L，當血鈉低於 135mEq/L 時就可能造成反覆性頭暈、疲勞無力、血壓下降、食慾不振的症狀，對長期服用血壓藥、年紀大、飲食不正常或使用鼻胃管的患者，都可能是低血鈉的高風險族群，可以用抽血的方式來確診。若確認有低血鈉的情況，醫師會給予補充、調整平日用藥、同時建議每天該補充的鈉鹽含量，只要提早發現，通常可以治療成功。。