臺南市政府衛生局
林森辦公室(06)2679751東區林森路一段418號
東興辦公室(06)6357716新營區東興路163號
健康報
113年春季刊
臺南市政府衛生局免費癌症篩檢諮詢專線
0800-222-543
週一至週五早上08：00~12：00 下午13：30~17：30

愛腎護腎 顧健康

永德康內科診所
杜詠馨營養師

每年三月第二個星期四是世界腎臟日 (World Kidney Day)，有沒有好好照顧你的腰子呢？

腎臟位在後腰的兩側、肋骨的下方，外型像蠶豆，比手掌還小，是血流豐富的重要解毒器官，每天辛勤勞動過濾全身三分之一的血液，去蕪存菁的回收寶物，藉由 1000-2000c.c. 的尿液排除廢物，除此之外的工作還包含產生紅血球生成素、調控鈉、鈣、鉀、磷的濃度、活化維生素 D，進而穩定血壓、維持身體酸鹼平衡。我們在出生時每顆腎臟都有一百萬個腎元，隨著生活習慣不良或老化的關係，會漸漸減少不能再生，但這個武功高強的器官，很能忍耐不擅於表達，常常發現異常時，功能都已經剩下一半。

傷腎三大惡習，你中招了嗎？

高鈉食物超標

學習看包裝食品上營養標示的鈉含量，成人每日鈉的總攝取量不應超過 2400 毫克（等於食鹽 6 公克，體積不到平時白色免洗塑膠湯匙的三分之一），一碗泡麵常常就佔了今天一半的攝取量。

果乾、醃漬物、罐頭、煙燻、滷製在製造過程中大多需要天然的食物保存劑「鹽」，加上現代人多以外食為主，重口味的飲食習慣藏著高湯、醬料、調味粉等添加物，使得國人從小就有鈉攝取量過高的問題，趕快去關心你家寶貝平時吃什麼吧，別讓國家的棟樑從小就「腎悲」！

減少外食的機會，奪回添加物的掌控權是重要的，烹調可以使用辛香料或是植物的特殊香味來添加風味，如：蔥、蒜、薑、南薑、香菜、芹菜、黑胡椒、白胡椒、肉桂、五香、茴香、檸檬、檸檬葉等。

用飲料、湯來代替水分攝取

飲料、湯裡的高糖高鹽會帶來高滲透壓，身體排除或吸收的速度沒那麼快速時，為了保護自己不讓血液濃度過高，會將原本要從腎臟排出的水分留下來緩衝，就像當你吃麻辣鍋、薑母鴨的隔天體重快速增加，愛美的女性難以上妝，都是水腫的徵象。

高糖高鹽偶一為之身體還能代謝應變，久而久之無法負荷，不只是腎臟，也會造成胰臟的傷害。

水是百藥之王，正確的飲用習慣及份量會維持身體的臟器功能正常運作，尤其是腎臟。一天的水分需求量為體重乘以 30-40，例如：70 公斤的成人，每日需水量為 70*30=2100c.c. 至 70*40=2800c.c.

三高控制不良

根據台灣 2017-2020 年「國民營養健康狀況變遷調查」，高血壓、高血糖、高血脂盛行率分別為 27%、11% 及 26%，調查中顯示 19 歲以上的腎臟病人罹患高血壓、糖尿病及高血脂之盛行率，是無三高者的 3.8 倍、2.6 倍及 4.6 倍！

有三高的朋友需要飲食控制、運動、維持良好生活習慣、戒菸、適量飲酒，不要誤信偏方、自行熬煮非醫囑的中藥材，按時遵照醫囑服藥才是保護腎臟的良方。

健康知識

- 癌症篩檢有補助，五癌防治來照顧，詳情請洽免費諮詢專線 0800-222-543。
- B、C 型肝炎篩檢資格：45-79 歲或 40-79 歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- 失智症不是正常老化，常常忘記事情且經過提醒仍想不起來，請至神經內科或精神科就診。
- 20-64 歲代謝症候群 5 項指標符合任 3 項或糖尿病前期，請帶健檢報告至本市代謝症候群 防治診所 (https://p.tainan.gov.tw/l0Ou71)，與專業團隊共同改善您的健康狀況。
- 戒菸服務機構名單可至衛生福利部國民健康署委託戒菸治療與管理網站查詢，或使用 Line 通訊軟（ID：@tsh0800636363）進行戒菸相關諮詢。
- 想知道您的寶貝發展進度是否正常嗎 ？歡迎點擊連結下載 0-3 學前兒童發展檢核表單，為您的寶寶進行發展篩檢！
(https://p.tainan.gov.tw//V5ngS)

國民健康署運用菸捐經費支應
廣告

護腎中醫調理

翰醫堂崇學中醫診所醫師
部立新營醫院中醫科醫師
簡冠維中醫師

根據台灣腎臟醫學會的資料，台灣的慢性腎臟病患者人數已突破 200 萬人，平均每 8 個成人就有 1 個人罹患慢性腎臟病，但是九成的罹病民眾並沒有察覺。此外，台灣洗腎人口盛行率也為世界第一，長期洗腎的患者已超過 9 萬人。因此，我們必須了解慢性腎臟病的常見原因及防治之道。

1 八大高風險族群要定期檢查

造成慢性腎臟病的八大高風險族群是糖尿病、高血壓、痛風、肥胖、抽菸、家族腎臟病史、長期濫用藥物、年老（大於 65 歲）等。高風險族群建議定期至西醫門診追蹤檢查，以免錯過黃金治療期。

2 慢性腎臟病的五大症狀

當除了定期做身體健康檢查，我們須認識慢性腎臟病常見的五大症狀，其口訣為：泡、水、高、貧、倦。(泡：泡泡尿，水：水腫，高：高血壓，貧：貧血，倦：倦怠)。如果有上述症狀則建議就醫檢查評估。

3 慢性腎臟病可以看中醫嗎？

規律使用藥物治療糖尿病、高血壓、痛風等慢性疾病，是防治慢性腎臟病的關鍵。慢性腎臟病可用中醫輔助治療嗎？高雄醫學大學腎臟科黃尚志教授的研究發現，經由中醫師開立的科學中藥 (GMP 藥廠製作的中藥粉）對於治療慢性腎臟病具有一定的效果，可降低慢性腎臟病患者進入末期腎臟病的風險。必須強調，非中醫師處方的「來路不明中草藥保健品或藥品」，可能會傷害腎臟。若需使用中藥調理身體，建議至醫療院所找中醫師就診。中醫的治療是依據每個患者的體質開立處方，如腎氣虛證（如頭暈倦怠，腰膝痠軟，夜間多尿等）、血瘀證（如舌色偏暗、肢體酸麻）等不同情況給予藥物。

4 穴位按摩幫助提升慢性腎臟病病友的生活品質

近年有臨床研究發現按摩耳朵穴位可幫助提升糖尿病伴隨慢性腎臟病患者的睡眠品質及消化機能等，可用手指或是用穴道按摩棒按住穴道進行掐揉按摩。耳穴位置如圖，耳神門及心點可穩定情緒及睡眠品質、脾點可調整腸胃機能、腎點可調理腎氣。

耳神門：位於耳朵由上往下的第一個凹陷（三角窩），偏向外上側。

腎點：位於耳朵由上往下的第二個凹陷（耳甲艇），約在耳神門前下方。

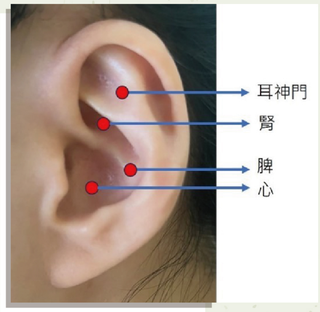
心點：位於耳垂往上的大凹陷（耳甲腔），正中間位置。

脾點：位於心點的後上方。

按摩方法：每個穴位點每次按摩 2 分鐘，每天按摩 3-5 次。研究發現連續按摩三個月有助於提升生活品質。

5 延緩慢性腎臟病惡化的飲食與生活調整

慢性腎臟病友宜採取低鹽、低蛋白、低鉀、低磷的飲食。不可吃楊桃或其相關製品。減少糖分的攝取，不吃生菜沙戒煙、避免體重過重、避免濫用不必要的藥物或保健品。建議選擇和緩漸進的運動，例如散步、健走或打太極拳等。建議量以每個星期五次，每次至少 30 分鐘的運動量（每週 150 分鐘），遵照醫囑才是保護腎臟的良方。



參考資料

1. 台灣腎臟醫學會 2022 台灣腎病年報
2. Lin MY, Chiu YW, Chang JS, Lin HL, Lee CT, Chiu GF, Kuo MC, Wu MT, Chen HC, Hwang SJ. Association of prescribed Chinese herbal medicine use with risk of end-stage renal disease in patients with chronic kidney disease. Kidney Int. 2015; 88(6):1365-1373.
3. Wang S, Chen Z, Fu P, Zang L, Wang L, Zhai X, Gao F, Huang A, Zhang Y. Use of auricular acupressure to improve the quality of life in diabetic patients with chronic kidney diseases: a prospective randomized controlled trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2014;2014:343608.