

ELENATHEWISE/ADOBE STOCK

療養保健

洗腎年輕化

醫揭年輕族群「傷腎」五大元凶

文｜余筱琪整理

洪永祥醫師語重心長地提醒，腎臟是一個極度「沉默」的器官，在壞掉70%之前，可能都不會有任何疼痛或症狀。

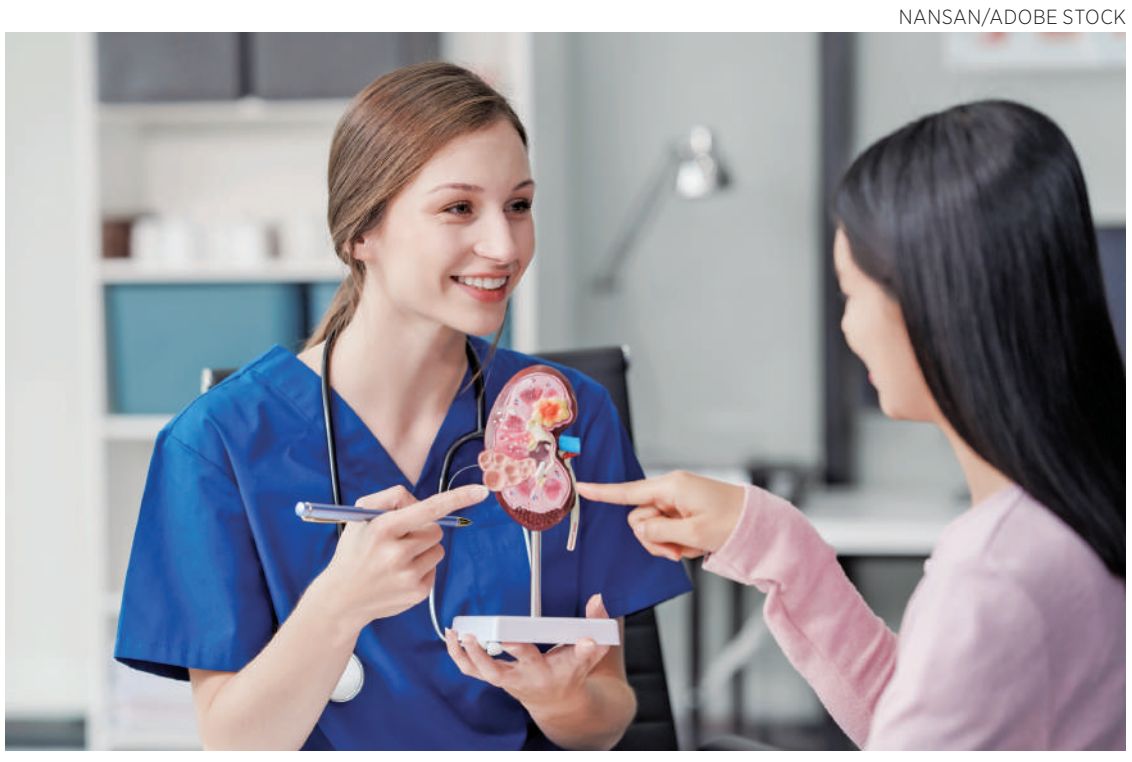
想像一下，三十歲的你，理應是在職場衝刺、與伴侶規劃未來，或是正沉浸在為人父母的喜悅中。然而，在洗腎室裡，卻有一群年輕面孔，他們的一週三次、每次四小時，都必須與冰冷的洗腎機鎖在一起。

這種「人生被迫按下暫停鍵」的窒息感，並非遠在天邊。腎臟專科醫師洪永祥在其社群平臺發表文章指出，年輕人洗腎往往來得又快又急，許多人在接到診斷書的那一刻，滿臉寫著懊悔與不可置信。他們大多沒有長期的慢性病史，甚至自認身體壯如牛，直到水腫、喘不過氣才就醫，卻被告知腎臟已經「登出」了。為了找出摧毀年輕腎臟的隱形殺手，洪醫師翻閱了數十篇國際權威醫學論文，整理出四十歲以下族群洗腎的「五大疾病」與「五大壞習慣」，這是一份給所有現代人的健康提醒。

【真實案例】二十六歲的她面臨洗腎

小涵是一名二十六歲的上班族，為了業績每天早出晚歸。她的生活紓壓方式很簡單：一天 2 杯手搖飲。這半年她常覺得臉部浮腫，總以為是熬夜水腫，直到某天深夜加班，她突然感到肺部像溺水般喘不過氣，被緊急送往急診。

NANSAN/ADOBE STOCK



▲ 腎臟在壞掉70%之前，可能不會有任何症狀，因此要警惕傷腎的隱形殺手。

當時負責治療的洪醫師看著驚人的抽血數據，沉重地告訴家屬，小涵的尿毒素指數破表，導致肺水腫，必須立刻插管緊急洗腎，否則生命垂危。小涵在病床上顫抖著問：「我只是愛喝飲料、愛熬夜，我還這麼年輕，為甚麼腎臟就這樣沒了？」

後來住院查發現，小涵好幾年前已經有蛋白尿，應該是慢性腎絲球炎卻不自知，加上長年傷腎的生活習慣，最終釀成不可挽回的悲劇。

揭祕年輕洗腎的「五大疾病」排行榜

腎臟就像一個精密的濾水器，有些傷害是「天災」，有些則是「人禍」：

第五名：不明原因的慢性腎傷（環境與熱傷害）

這常發生在需要高溫作業或戶外勞動的年輕人身上。長期處於高溫環境卻沒補充足夠水分，腎臟就像在缺水的情況下運作的機器，會快速老化。若再加上亂吃成分不明的中草藥或消炎止痛藥，更會讓腎臟發炎。

第四名：早發性高血壓

別以為血壓高是老年人的專利。年輕人血管彈性好，往往「完全無症狀」，等感覺頭暈時，腎臟微血管早已被高壓破壞。這通常與肥胖、睡眠呼吸中止症息息相關。

第三名：早發性糖尿病腎病變

這是近二十年名次上升最快的原因。高血糖會讓腎臟濾網「焦糖化」，變脆、變硬，最後直接破裂喪失功能。

第二名：腎絲球腎炎（免疫系統的反擊）

這在亞洲年輕人中非常常見。當你感冒或喉嚨痛時，身體的保全系統（免疫系統）本來要抓強盜，卻不小心把自家的濾網也當成敵人炸掉了。如果你發現感冒後尿液變成「洗肉水色」，一定要立刻就醫。

第一名：先天性或遺傳性腎臟病

這是全球年輕洗腎者的首要原因，如「多囊腎」（腎臟長滿水泡）。雖然這是基因注定的「硬傷」，但若能早期診斷，並透過飲食保護，洗腎的時間可以延後十年，甚至二十年。

隱形謀殺：摧毀腎臟的五大「生活壞習慣」

如果說遺傳疾病是火種，那麼這五個壞習慣就是往火堆裡澆油：

含糖飲料當水喝（高果糖漿）：這是傷腎第一元凶！果糖代謝產生的尿酸會像碎玻璃一樣摩擦腎小管，致慢性發炎。

重鹹與超加工食品：鈉離子超標會引發高血壓與血管硬化，夜市的美食雖然誘人，卻是腎臟的沉重負擔。

止痛藥與成藥濫用：長期服用強效消炎止痛藥，會讓腎臟血流驟降。對於腎臟已有潛在問題的人來說，這簡直是一場海嘯。

極端高蛋白飲食：健身風氣盛行，但若在腎功能不全的情況下攝取過量蛋白質，會造成腎臟過度操勞，就像開著老爺車在高速公路上飆車。

長期熬夜與睡眠不足：夜間是腎臟排毒與調控血壓的關鍵時刻，睡眠不足會直接加速腎功能下降。

「放下手中的那杯飲料吧！」這不是恐嚇，而是救命的呼籲。從今天起，多喝一杯白開水、不亂吃止痛藥、定期做腎功能檢查。請記住，你的腎臟需要陪你走完這輩子，它沒有備份檔。希望二十年後的你，會感謝現在願意為了健康做出改變的自己。

中醫保健

腳氣重 可能是特發性水腫

文｜葉慧昌（葉慧昌中醫診所院長）

腳有水腫是很容易發現的。手指壓一壓腳背，凹陷而無法彈起來，或者覺得鞋子變緊了，襪子的壓痕也變深了，這就是所謂的下肢水腫，亦即俗稱的腳氣。

在排除心臟、肝臟、腎臟、內分泌等疾病或營養不良引發的水腫，找不到原因時，就稱為特發性水腫。

壓力與荷爾蒙：水腫的隱形元凶

特發性水腫的患者多是容易緊張的體質，工作及生活上比較有壓力、容易失眠。因為神經質的體質，會造成荷爾蒙分泌紊亂，分泌過多的血管升壓素，導致腎臟吸住較多的水分和鹽分，因此容易產生水腫。

良好生活習慣可預防腳氣病，如女性盡量不要穿高跟鞋。▼



MURATHEL/ADOBE STOCK

患者多以中年女性居多，檢查時卻看不出有任何器官的毛病，通常在早上睡醒時眼皮水腫，站了一天以後，變成腳部明顯水腫。這是因長時間站立、步行或久坐，下肢一直處於較低位置，重力作用使下肢靜脈血液回流困難，血液在靜脈內淤積，血管內壓力增加，造成水分滲透到血管外皮下組織，因而產生水腫。

有些患者是月經來時會腫得厲害，有些是受到天氣的影響，有些人下肢循環不佳，甚至會造成小腿、腳踝的皮膚炎。患者平時常有怕冷、疲倦乏力、四肢困重、胸悶腹脹，活動即感心悸、氣短氣急、頭昏。

特發性水腫的特點

特發性水腫的特點有：長期而反覆；上午輕，下午重；睡覺後輕，活動後重；四肢明顯，而軀幹不明顯；月經前後加重；與氣溫、情緒、疲勞有關；消得快，腫得也快；腫胖難分，體重增加。

中醫看水腫：利尿與發汗

中醫古籍《金匱要略》記載：「諸有水者，腰以下腫，當利小便；腰以上腫，當發汗乃癒。」《內經》則提到「開鬼門，潔淨腑，去菀陳莝」，即指出發汗、利尿、攻下逐瘀，是治療水腫的大法。

水腫患者宜限制飲食中的水分及鹽分，正如《世醫得效方》所言：「凡水腫唯忌鹽，雖毫未許，不得入口……不能忌鹽勿服藥，果欲去病，切須忌鹽。」

生活習慣的調整與預防

此外，平時需要久坐或久站的人，最好每隔半小時就動一動腳，或起來走動，以改善腿部循環。女性朋友可以穿著彈性絲襪，而且最好不要穿高跟鞋。晚上平躺時，腳可適度抬高。用力將腳板往下踩，停十秒鐘，繼而放鬆，再用力往上抬，停十秒鐘，再放鬆，十分鐘內重覆五到十次。

此外，調整生活步調、減輕壓力，並且要多跑步，以增加腿部肌肉彈性。飲食方面，除了不要吃太鹹，也不要吃太多米飯、麵食及蛋糕。有的人怕胖，一下節食不吃，一下又大吃大喝，也很容易導致體內荷爾蒙失調，而引發水腫。

（本文經作者授權刊載，轉載本文請取得作者同意）

保健常識

十五個關於乳腺癌的誤解（一）

編譯｜高新宇

世界衛生組織（WHO）的資料顯示，全球每年有68.5萬人死於乳腺癌，另有230萬人被確診，是全球最常見的癌症。

乳腺癌的普遍存在或許可以解釋，為甚麼圍繞它存在著各種各樣的誤解。在這裡，我們將探討其中十五個最常見的誤解。

1. 乳房損傷會導致乳腺癌

紐約市西奈山伊坎醫學院乳腺外科助理教授澤德曼博士說：「乳房損傷不會導致乳腺癌，但它會導致乳房發生變化，這些變化在影像學上可能與乳腺癌相似。這個過程被稱為『脂肪壞死』。在乳房 X 光片上，它看起來像一個邊緣不規則的腫塊，很像新生乳腺癌的影像。區分癌症和脂肪壞死的最佳方法是進行針吸活檢。」

2. 鋼圈文胸會增加患乳腺癌的風險

雖然鋼圈文胸不會增加患乳腺癌的風險，但澤德曼醫生始終建議選擇無鋼圈文胸。他解釋說：「鋼圈會刺激乳房下方的皮膚，導致皮膚破損。這種破損可能使細菌進入乳房，引起感染、膿腫，或兩者兼有。」

3. 試管嬰兒會增加患乳腺癌的風險

在體外受精（IVF）過程中，醫生通常會開具刺激卵巢產生卵子的藥物。這些藥物會模擬雌激素的活性。因此，一些專家懷疑這些藥物是否會促進雌激素受體陽性乳腺癌的增長。顧名思義，這些癌細胞的細胞膜上含有雌激素受體。

澤德曼醫生解釋說：「雖然目前還沒有隨機對照試驗來解答這個問題，但最近一項對過去 30 年所有觀察性研究進行的綜述分析，得出結論：接受卵巢刺激藥物治療的女性患乳腺癌的風險，並不比普通人群高。」

4. 所有乳房腫塊都是乳腺癌的徵兆

這是一個誤區。並非所有乳房腫塊都是癌症。澤德曼醫生解釋說：「大多數新出現的乳房腫塊都是良性的。而且，如果您最近做過乳房 X 光檢查，結果正常，那麼良性腫塊的比例可能更高。任何新出現的腫塊都應該由醫療專業人員進行評估。」（未完待續）

資料來源：www.medicalnewstoday.com

乳腺癌的發病率較高，不少人卻對它存在著各種誤解。▼

NANSAN/ADOBE STOCK

