



腎友週報

安慎、中慎、惠慎
竹東、安新、怡仁

第 361 期
110 / 01 / 20

各位親愛的長輩，女士，先生大家好：

配合中央流行疫情指揮中心{**防疫新生活運動**}要將下列五項內化為日常生活習慣

正確戴口罩4步驟



1. 保持社交距離
2. 落實個人衛生防護
3. 建立實聯制
4. 執行人流管制
5. 落實環境清潔消毒

防疫新生活運動 實聯制措施指引

明確告知	僅存28天	禁止目的外利用
配合疫調	安全維護	資安防護



檳榔與慢性腎病變

■ 檳榔對腎臟健康的影響：

- 除了吸菸與飲酒外，檳榔對腎臟也會造成傷害。檳榔對於腎臟的直接傷害，包括石灰成分含交感神經與副交感神經興奮劑，會讓腎臟過濾功能加快，石灰中的乳鹼還會讓腎臟鈣化。檳榔對於腎臟的間接傷害，包括檳榔子含有脂肪及醣類，多吃會造成高血壓、糖尿病、高血脂、蛋白尿、肥胖等，間接增加腎臟負擔。
- 會嚼檳榔的人幾乎也是老菸槍，吸菸加上檳榔，對於腎臟危害更是加倍。台灣洗腎人口比率為世界之最，特別是雲嘉南地區，正好是嚼檳榔盛行率最高的地區，可見檳榔對於洗腎有相當大的影響。



圖片出處：

<https://www.newsmarket.com.tw/areca-betel-nut/part1-05/>

■ 檳榔與慢性腎病變之文獻回顧：

1、Chou 等人發表於「大眾健康營養 (Public Health Nutrition)」的研究，以中國醫藥大學雲林北港分院為基礎，篩檢 3264 名男性，在控制年齡、BMI、飲酒、高血壓、糖尿病及高血脂後，檳榔仍與男性 CKD 呈顯著相關。

▪ Chou CY, Cheng SY, Liu JH, et al. Association between betel-nut chewing and chronic kidney disease in men. Public Health Nutr. 2009;12(5):723-727. (2+)

2、根據嘉義基督教醫院針對 2003 至 2009 年間 27482 名健檢者（平均 58 歲男性、非飲酒、非糖尿病、沒有蛋白尿）所做的研究，嚼檳榔與 CKD 仍呈顯著相關性。

▪ Hsu YH, Liu WH, Chen W, et al. Association of betel nut chewing with chronic kidney disease: a retrospective 7-year study in Taiwan. Nephrology (Carlton). 2011;16(8):751-757. (2+)

3、以相同研究對象的另一篇研究，11991 名健檢者（平均 58 歲男性、蛋白尿定義為 Trace 或以上），在調整年齡、飲酒、吸菸、高血壓、糖尿病、高血脂、BMI、貧血、肝功能及尿酸後，發現檳榔是蛋白尿的獨立預測因子。

▪ Liu WH, Hsu CC, Hsu YH. Chewing areca nut as an independent risk factor for proteinuria in middle-aged men. Kaohsiung J Med Sci. 2013;29(4):214-220. (2-)

4、Tseng 於 2006 年在「Diabetes Care」的短文中提到，根據 527 名嚼檳榔的 45 歲以上男性糖尿病人及 507 名沒有嚼檳榔的病例對照研究發現，嚼檳榔本身會獨立影響蛋白尿的出現與否。

▪ Tseng CH. Betel nut chewing is independently associated with urinary albumin excretion rate in type 2 diabetic patients. Diabetes Care.

2006;29(2):462-463. (2-)

5、2001 至 2003 年在基隆社區進行的篩檢計畫，以 19839 名 30 歲以上男性為對象，研究發現，嚼檳榔與代謝症候群顯著相關。

▪ Yen AM, Chiu YH, Chen LS, et al. A population-based study of the association between betel-quid chewing and the metabolic syndrome in men. Am J Clin Nutr. 2006;83(5):1153-1160. (2-)

6、1995 至 2003 年間電訪 81226 名糖尿病病人的研究則發現，無分男女，糖尿病病人嚼檳榔與高血壓均有顯著關聯性。

▪ Tseng CH. Betel nut chewing is associated with hypertension in Taiwanese type 2 diabetic patients. Hypertension Research. 2008;31(3):417-423

參考資料：2015 台灣慢性腎臟病臨床診療指引

資料來源：中慎診所洗腎室、長慎醫院

陳佑丞醫師 提供