



# 台灣基層透析協會

本會宗旨：關懷透析病患，提升透析品質，維護透析診所與病患的權益，  
協助政府制定相關醫療政策及推行健康保險制度。

## 基層透析週報

第 174 期 105/09/22 (週四出刊)

發行人：鄭集鴻 理事長  
學術編輯：張智鴻 醫師  
週報編輯：曾庭俞 專員  
法律顧問：黃清濱 律師  
協會專線：03-5313889  
協會傳真：03-5351719  
e-mail:dialysis98@gmail.com  
律師電話：04-23205577



### 最新消息：

➤ 協會有收到一筆於 105 年 8 月 31 日匯入的一萬元會費，請匯款之院所盡速與協會聯繫，謝謝！（03-5313889 曾專員）

### ➤ 台灣基層透析協會 105 年度徵文活動

文章題材：與透析醫療、透析生活等相關經驗、事物

徵文對象：醫師/護理人員/腎友/腎友家屬/透析相關人員

文章字數：1500-3000 字

文章稿費：1500 字(含)以上，新台幣壹仟伍佰元整

2000 字(含)以上，新台幣貳仟元整

2500 字(含)以上，新台幣貳仟伍佰元整

3000 字(含)以上，新台幣參仟元整

投稿方式：e-mail / 郵寄至協會

信箱：dialysis98@gmail.com (主旨：105 年度徵文活動)

地址：300 新竹市中央路 128 號 (台灣基層透析協會 收)

**\*投稿文章需註明姓名、連絡電話、服務院所/就醫院所，謝謝。**

投稿時間：105/09/01~105/10/14 截止

投稿文章將收錄在 105 年基層透析協會年刊裡，請大家踴躍投稿！

➤ 105 年會費已開始繳納，尚未繳納之院所請盡速繳納。

院所負責醫師：每年新台幣一萬元整。

非院所負責醫師：每年新台幣一千元整。

會友：每年新台幣一千元整。

戶名：台灣基層透析協會

銀行：合作金庫 台大分行

帳號：1346-717-033598

郵政劃撥：收款戶名 台灣基層透析協會

收款帳號：50265614



## 益生源(prebiotics) 與益生菌(probiotics) 在腎臟病和肝臟病的作用

張智鴻醫師. 腎臟科. 新鴻遠診所

近期在腎臟與透析和台灣醫界雜誌不約而同提到腸道益生菌對於腎臟和肝臟的影響，要如何增加好菌？減少壞菌？廣告說的「胃腸顧得好，快樂活到老」，是有道理的。

腎臟與透析 28 卷 2 期，92-96 頁 (2016 年 6 月)

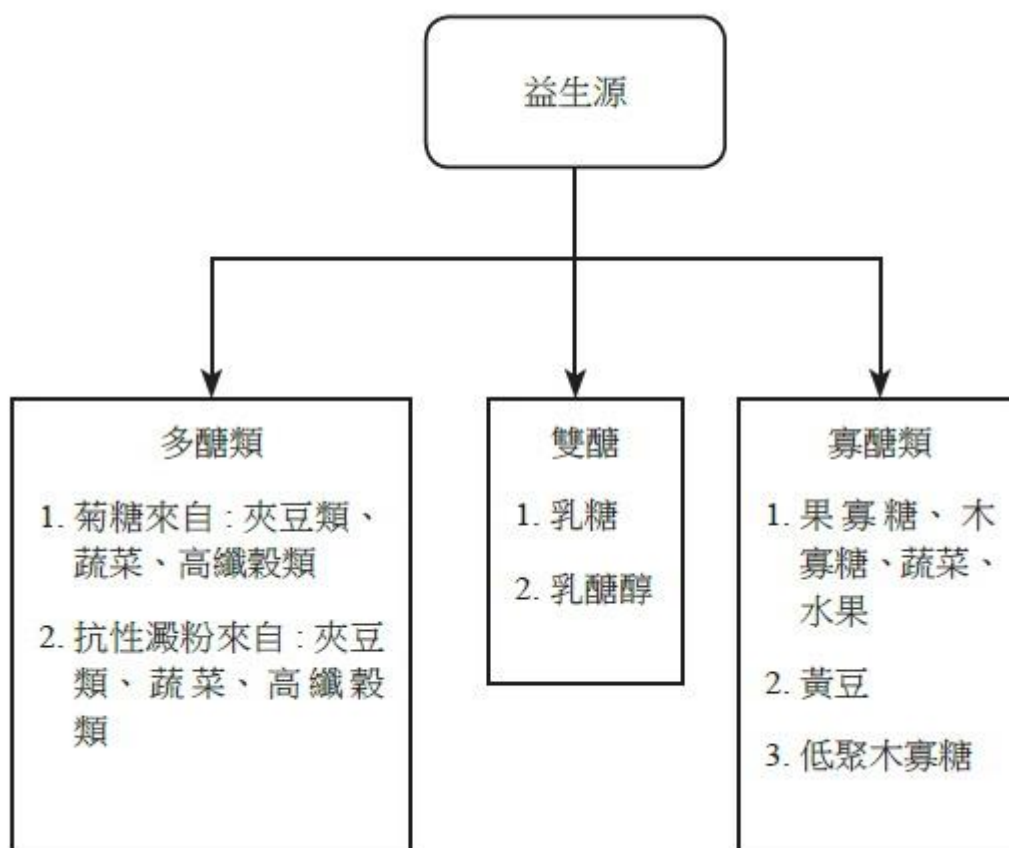
Kidney and Dialysis Vol.28, No.2, pp. 92-96 (June, 2016) 吳紅蓮

重點摘要：

多食用**益生源(prebiotics)**如**膳食纖維、抗性(不容易消化)澱粉及寡糖(水果等)**，可以提供大腸**益菌發酵原料**，幫忙產生維他命(K, B12, B1, folic acid)，增加免疫力。或是直接服用**益生菌(probiotics)**，主要有**乳桿菌(lactobacillus)**、**比菲德氏菌(bifi dobacteria)**。而動物蛋白質發酵產生毒素如**酚(phenols)**及**吲哚(indoles)**的量多，這些代謝產物會加速病人心血管疾病及腎功能惡化及骨頭病變。

## 益生源的來源

鼓勵病人每餐蔬菜至少半飯碗以上。**寡糖也是益生源，也是養好菌的原料**，有果寡糖、木寡糖、乳寡糖，半乳寡糖、異麥芽寡糖等，寡糖也是治療便秘及降低毒素的好方法。纖維對腎臟病病人的好處：1. 養好菌；2. 降低發炎；3. 降低尿毒素；4. 減少對苯酚及吲哚（二者是糞臭素來源）；5. 減少心血管疾病；6. 降低血脂；7. 增加鈣的吸收；8. 降低血磷；9. 幫助排便；10. 預防癌症；11. 控制血糖；12. 控制血壓；13. 降低骨質疏鬆；14. 增加抵抗力；15. 病原菌。



表一 降低慢性腎臟病人腸道毒素的方法 [5]

方法	降低目標的物質	結果
飲食	醣類代謝終產物、苯酚、吲哚	降低濃度
益生源		
阿拉伯膠纖維	尿素	降低濃度
寡糖 - 富含菊糖	對甲酚	降低濃度
乳果糖	對甲酚	降低濃度
抗性澱粉	苯酚	降低濃度
益生菌		
尿素酶陽性菌	尿素	降低濃度
乳酸菌屬	尿素、對甲酚	降低濃度
比菲德氏菌	對甲酚	降低濃度
乳酸菌	對甲酚、苯酚、吲哚	降低濃度
吸附劑		
克裡美淨 (AST-120)	苯酚、吲哚	增加存活率 保留腎功能

表二 補充益生菌及益生菌對慢性腎臟病人治療的好處與作用機轉 [13]

好處	機轉
降低糞便中抗生素引起的球菌	1. 與病原菌競爭定植 2. 抗菌作用：降低腸道的酸鹼值
增加血清的葉酸	益生菌增加葉酸的製造
降低血清的尿毒素	
尿素	1. 提高微生物代謝
尿酸	2. 與壞菌競爭定植
吡喹	3. 抗菌作用：降低腸道的酸鹼值
對甲酚	4. 降低有毒物質通過腸道時間
二甲基胺	5. 降低毒物的利用
降低血磷	降低腸道的酸鹼值以增加鈣離子與腸道磷結合如同磷結合劑
降低血清三酸甘油脂	增加產生於鹼酸的菌量
降低血清同胱胺酸	增加產生 B 群的菌量
提高生活品質	降低尿毒症狀
降低尿中的草酸	增加微生物對草酸的代謝

另一方面在，台灣醫界 2016, Vol.59, No.8 非酒精性脂肪肝疾病 (non-alcoholic fatty liver disease, NAFLD) 致病機制的探討~ 著重於腸道菌群所扮演的角色 文、圖 / 譚健民

摘要：

雖然 NAFLD 本身的三酸甘油脂過度囤積的現象，普遍存在於個體過重以及肥胖人口群中，但由動物實驗以及臨床經歷，亦顯示**腸道菌群(gut microbiota)** 在 NAFLD 的致病機制中也扮演著極為重要的角色，其本身不僅可加強腸壁的完整性，並由此降低腸壁通透性，再加上阻止細菌移位(bacterial translocation) 以及內毒血症(endotoxemia) 的形成，並進一步減少氧化反應及肝細胞炎性反應的損傷，以達到提高 NAFLD 組織學狀態的改善。

腸道菌群中的益生菌

1907 年，俄國學者 Élie Metchniko 首先在保加利亞居民中，發現在其所攝取的**發酵牛乳**中含有「乳酸菌」，並得知這種乳酸菌可以抑制消化道內的有害細菌物種，且與該居民普遍存有**長壽**的現象有關，而由此宣稱乳酸菌具有益於人類健康及促進壽命延長的功效。直到 1965 年才被 DM Lilly 與 RH Stillwe 二名學者提出「**益生菌**」(probiotics) 的名稱。基本上，腸道菌群本身會形成一個

複雜的微生物環境。人類胃腸道內存有約  $10^{14}$  CFU (colony-forming unit, 菌落形成單位) 的細菌，重量約為 1.3 公斤，其數量亦超過人體細胞 10 倍，其中包括有大於  $10^4$  的細菌物種，而大部分尚未被培養出來，更有許多尚未被確認的。大部分細菌屬於厭氧性，不同部位的腸道其細菌數量及組合亦不一樣。菌數由胃臟開始存在，並逐步在空腸、迴腸及結腸中增加。腸道菌群本身的組合亦隨著年齡的增長，以及飲食的不同而有所改變。理論上，腸道菌群已被証實在腸道免疫系統的形成中，發揮關鍵作用的角色，其亦可影響全身性免疫系統的功能。

- 105 年度台灣基層透析協會已繳納負責醫師會費一萬元名單  
(如劃撥院所，須等郵局作業七天後入帳)
- 目前已累計 223 家院所繳納一萬元會費，請尚未繳納之院所，務必繳納，讓協會能夠維持會務運作，繼續為透析院所服務。

### 基隆

安基診所	泰安內科診所	元翔診所	佳基內科診所	高士振診所
------	--------	------	--------	-------

### 台北市

文林診所	宏林診所	華榮診所	安德聯合診所	怡德診所
元林診所	萬澤內科診所	景安診所	安仁診所	慶如診所
佳德內科診所	百齡診所	崇德診所	杏心診所	和泰內科診所
弘德診所	東成診所	承新診所	安禾聯合診所	心力合診所
洪永祥診所	祐腎內科診所			

### 新北市

怡安診所	志豪診所	幸安診所	輝德診所	匯康內科診所
戴良恭診所	宏明診所	東暉診所	江生診所	新莊安庚 內科診所
德澤診所	祥佑診所	安旭診所	廣泉診所	仁謙診所
康全診所	慧安診所	佳晟診所	禾安診所	佳佑診所
思源內科診所	元福診所	詠靜診所	仁馨診所	康全診所
益康診所	仁暉診所	集賢內科診所	新莊新仁診所	逸安診所
國城診所	家祥診所	仁川診所	仁美診所	佳愛診所
昕隆診所	安新診所	陳尚志診所		

## 桃園

聖文診所	鑫庚內科診所	南崁安庚 內科診所	宏元診所	中庚診所
桃庚聯合診所	中慎診所	桃德診所	杏福診所	家誼診所
安馨大溪診所	桃安診所	安慧診所	惠民診所	榮元診所
全安診所				

## 新竹

康健診所	新竹安慎診所	惠慎診所	成民內科診所	竹東安慎診所
安新診所	宜暘診所	宏仁診所		

## 苗栗

宏福診所	長春診所	德安診所		
------	------	------	--	--

## 台中

京冠診所	育恩診所	大順診所	瑞東診所	長安診所
怡仁診所	中清診所	慶華診所	蔡精龍診所	信安診所
高美內科診所	加安診所	傑安內科診所	安新診所	雅林診所
太原診所	東福診所	合安診所	佳楊診所	晉安診所
佳福診所				

## 彰化

健新內科診所	里仁診所	建霖內科診所	瑞林診所	員美診所
合濟診所	惠聖診所	旭安診所		

## 雲林

惠腎診所	大安診所	明德聯合診所	崙安診所	宏德診所
螺安診所	腎安診所			

## 嘉義

宏醫診所	正安診所	家馨診所	安馨嘉義 內科診所	康明診所
上水診所				

## 南投

新協合 聯合診所	草屯陳診所	金生診所	益民診所	安馨竹山 內科診所
-------------	-------	------	------	--------------

## 台南

以琳內科診所	康福內科診所	華康內科診所	謝智超 達恩診所	福民內科診所
昕安內科診所	迦南內科診所	文賢內科診所	弘典內科診所	榮銘內科診所

陳相國 聯合診所	陳冠文 內科診所	十全診所	懷仁內科診所	顏大翔 內科診所
杏和診所	杏福內科診所	蘇炳文 內科診所	光明內科診所	佑馨診所
立福內科診所	奇安內科診所	美倫診所	佑全診所	

## 高雄

幸安診所	德恩內科診所	高欣診所	蔣榮福診所	好生診所
岡山內科診所	鴻仁健康診所	為好診所	愛欣診所	路竹內科診所
裕生診所	鴻源診所	新鴻遠診所	吳三江 內科診所	劉內兒科診所
東陽診所	昱泰診所	長清診所	明港診所	佑鎮診所
茂田診所	高悅診所	高晟診所	芳民診所	僂彼高榮 育仁診所
安泰診所	揚銘診所	仁康診所	佳生診所	佳醫診所
長新診所	聖安診所	高健診所	建安診所	宗禾診所
安馨楠梓 內科診所	五福診所	佑強診所	楠華診所	腎美診所

## 屏東

立安診所	宇安診所	沐民診所	人晟診所	順泰診所
佳屏診所	大武診所	李氏聯合診所 藍文君診所	迦美診所	德埔診所

## 宜蘭

傳康診所	陳文貴診所	吳得中診所	青田診所	
------	-------	-------	------	--

## 花蓮

懷德診所	劉明謙診所	嘉恩診所	維德診所	美崙聯安診所
------	-------	------	------	--------