自由健康網

天冷藥膳進補恐讓腎臟負擔重 嘉基中西醫揪傷腎藥再調理

2026/11/23 16:56

加入Google首選



侯勝偉醫師提醒，腎友吃薑母鴨、羊肉爐應控制份量，少喝久煮的湯頭。（嘉義基督教醫院提供）

〔記者王善嬿／嘉義報導〕小雪節氣過後天氣轉涼，不少民眾準備各式藥膳進補，但對腎功能不佳的人而言，小心補身不成反讓腎臟負擔更重。嘉義基督教醫院中醫部主治醫師侯勝偉表示，腎臟病患者並非補得愈多愈健康，進補前應了解腎功能，來路不明的草藥、偏方、自行購買的保健品，都可能暗藏傷腎風險，切勿拿健康冒險。

嘉基表示，台灣慢性腎臟病盛行率約12%，透析人口超過9萬人，更令人擔憂的是，超過9成早期患者並不知道自己有腎臟病。

請繼續往下閱讀...

侯勝偉說，腎臟病初期沒有明顯症狀，許多人直到身體出現不適，才發現腎功能已經受損，因此定期檢查、避免不當用藥，是守護腎臟的重要關鍵。

侯勝偉表示，腎臟病患者使用中藥，關鍵在於藥材來源、處方是否合適及有沒有持續追蹤。為了讓腎友獲得更安全的整合照護，嘉基中醫部與腎臟內科合作建立腎病照護流程，從患者平時用藥開始檢視，留意長期使用止痛藥等可能傷腎藥物；若經醫師評估適合中醫輔助治療，則使用GMP科學中藥，秉持「藥可少、不可多」原則，並避開可能影響血壓及血鉀的甘草，搭配固定穴位溫針灸，定期追蹤腎功能與電解質，且考量病情安全，目前不為慢性腎臟病第4、5期患者開立中藥，透析患者也不收案。

侯勝偉提醒，冬天吃薑母鴨、羊肉爐也有學問，腎友並非完全不能吃肉，但應控制份量，少喝久煮的湯頭，因湯可能累積較高的鈉、鉀、磷及普林，增加腎臟代謝負擔；肉類攝取量應依腎功能及營養師建議調整。

☆健康新聞不漏接，按讚追蹤粉絲頁。
☆更多重要醫藥新聞訊息，請上自由健康網。

不用抽 不用搶 現在用APP看新聞 保證天天中獎　點我下載APP　按我看活動辦法

自由時報

網站內容僅供參考，涉及醫病診療仍請遵從專業醫生指導。
自由時報版權所有不得轉載 © 2026 The Liberty Times. All Rights Reserved.