



腎友週報

安慎、中慎、惠慎
竹東、安新、怡仁

第 362 期
110 / 01 / 27

溫馨提醒



一天的開始 總柴跟大家一起複習 如何過防疫新生活

- 🐕 正確佩戴口罩，使用後記得替換
- 🐕 佩戴口罩時口鼻遮好
- 🐕 口罩用完不亂丟
- 🐕 肥皂勤洗手，記得要確實洗好
- 🐕 不方便洗手，可用酒精消毒
- 🐕 盡量避免用手接觸眼口鼻
- 🐕 打噴嚏要摀住口鼻
- 🐕 記得保持社交距離
- 🐕 感謝第一線防疫人員
- 🐕 照顧好自己也能保護他人

正向防疫

#總柴宣導
2021.01.25



飲酒與慢性腎病變

➤ 飲酒對腎臟健康的影響：

飲酒與腎臟病的相關性目前仍未經研究明確證實。不管每日飲幾杯、幾克，或是每週飲幾杯、幾克，不同酒類的酒精含量不同，飲酒量與飲酒頻率亦複雜難界定。另外，飲酒與心血管疾病關聯性複雜，過度飲酒會導致血壓增高，增加心血管疾病風險；適度飲酒對於心血管卻有保護作用，因此，飲酒與腎臟功能危害一直存在正反兩面不同的看法。

➤ 飲酒與慢性腎病變之文獻回顧：

- 1、美國 Beaver Dam, Wisconsin 的世代研究，採橫斷性研究方法，有 4898 名 43 歲以上的人參與，其中罹患 CKD 者有 324 人。再長期追蹤、分析一開始沒有 CKD 的 3392 人，五年後新發生 CKD 者；吸菸者發生 CKD 的 OR：1.97 (1.15-3.36)；每天 4 杯以上重度飲酒者的 OR：1.99 (0.99-4.01)；若合併吸菸與重度飲酒者，其加乘效果更達 5 倍，OR：4.93 (2.45-9.94)。由此可知，吸菸與每日飲酒量 4 杯以上，與 CKD 有顯著相關。

Shankar A, Klein R, Klein BE. The association among smoking, heavy drinking, and chronic kidney disease. Am J Epidemiol. 2006;164(3):263-271. (2+)

- 2、然而，另一個心血管健康研究 (Cardiovascular Health Study) 發現，自 1989-1990 年平均追蹤 8.6 年，共 5808 名 65 歲以上社區居民資料。該研究將這

些資料分為一開始即有 CKD 的病人 1249 人 (22%)，追蹤其日後是否罹患心血管疾病死亡。結果發現，每週飲酒量超過二杯以上者，呈反向相關，心血管死亡風險 HR：0.67 (0.48-0.94)。

Shlipak MG, Fried LF, Cushman M, et al. Cardiovascular mortality risk in chronic kidney disease: comparison of traditional and novel risk factors. JAMA. 2005;293(14):1737-1745. (2++)

3、根據美國 Physicians' Health Study 研究，11023 名健康男性以其 14 年後所提供的血液檢體進行分析，主要追蹤 creatinine 1.5 mg/dL 或以上，GFR 下降定義為 55 ml/min 或以下；相較於每週飲酒不超過一杯的男性，每週喝 2~4 杯者，其 creatinine 增加風險 OR：1.04 (0.81-1.32)；每週 5~6 杯者，OR：0.92 (0.68-1.25)；每週 7 杯以上，OR：0.71 (0.55-0.92)；飲酒與 GFR 下降也有類似的結果。研究結果顯示，飲酒與腎功能異常無顯著相關，適度飲酒與腎功能異常呈反向相關。

Schaeffner ES, Kurth T, de Jong PE, Glynn RJ, Buring JE, Gaziano JM. Alcohol consumption and the risk of renal dysfunction in apparently healthy men. Arch Intern Med. 2005;165(9):1048-1053. (2+)

4、澳洲的研究，收集 1999-2000 年間 6259 名 25 歲以上病人，並追蹤至 2004-2005 年。GFR 下降定義為 GFR 一開始為 60 以上，五年後下降至 60 以下，且下降 10% 以上；蛋白尿定義為一開始沒有蛋白尿，五年後 ACR 男性在 2.5 mg/mmol 以上、女性在 3.5 mg/mmol 以上。在 65 歲以下的族群，男、女性飲酒量都與蛋白尿增

加有關 (OR 分別為 1.87 (95% CI : 0.99-3.52) 與 2.38 (95% CI : 1.37-4.14)) ; 每日飲酒量 30 g 以上，蛋白尿風險為 1.59 倍 (1.07-2.36) ; 但飲酒量對於 GFR 下降卻呈保護作用 ; 65 歲以下男性 OR : 0.36 (0.22-0.59) , 女性 0.68 (0.36-1.27) ; 因此，仍需相關研究確認飲酒為何與蛋白尿增加、但 GFR 未有影響的結果。

White SL, Polkinghorne KR, Cass A, Shaw JE, Atkins RC, Chadban SJ. Alcohol consumption and 5-year onset of chronic kidney disease: the AusDiab study. Nephrol Dial Transplant. 2009;24(8):2464-2472. (2+)

5、女性研究方面，根據 1658 名參加美國 Nurses' Health Study，選取了 3876 名女護士進行研究分析，追蹤超過 11 年。每日飲酒量定義為「沒有」、「每天 0.1~4.9 g」、「每天 5~14.9 g」、「每天 15~59.9 g」，分析其 GFR 下降是否 >25%。相較於沒有飲酒者，每天 0.1~4.9 g，OR : 0.98 (0.72-1.32) ; 每天 5~14.9 g，OR : 0.83 (0.56-1.21) ; 每天 15~59.9 g，OR : 0.53 (0.25-1.12) ; 適度的飲酒，對於腎功能並不會帶來明顯的負影響。

Knight EL, Stampfer MJ, Rimm EB, Hankinson SE, Curhan GC. Moderate alcohol intake and renal function decline in women: a prospective study. Nephrol Dial Transplant. 2003;18(8):1549-1554. (2+)

6、根據加拿大 Canadian Medical Association Journal 的 CKD 指引指出，為了協助 CKD 病人降低血壓，建議每日飲酒量不超過 2 杯，男性每星期不超過 14 杯，女性每星期不超過 9 杯，每杯標準量為 17.2 mL 酒精，相當於 13.6 克酒精。以

40%濃度的烈酒來說，約 40 mL，以 12%濃度的紅酒來說，約 143 mL，以 5%濃度的啤酒來說，約 340 mL。依此換算，啤酒每天不能超過兩罐（350 mL），紅酒每天不能超過兩杯（140 mL 每杯），烈酒每天不能超過兩小杯（40 mL 每杯）。同時，根據國人大型健檢資料庫分析結果，每次 2 杯以上、每星期超過 3 次的飲酒量，仍與全死因及心血管疾病、甚至至是腎臟病死亡相關；且 CKD 病人若有飲酒過量習慣，其平均餘命會減少 8~10 歲；因此，本指引建議 CKD 病人每日飲酒量不超過 2 杯。

Levin A, Hemmelgarn B, Culleton B, et al. Guidelines for the management of chronic kidney disease. CMAJ. 2008;179(11):1154-1162.(2+)

➤ 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