

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 聯合報 日期 97.4.01 版面 A三版止痛藥當飯吃  
運動員搞壞腎

【記者洪敬法／台中市報導】徐姓網球教練罹患痛風十年，但從未就醫，一發作就吞止痛藥，有時一天吞下十顆；日前因胸痛、喘不過氣掛急診，醫師診斷為冠心病、尿毒症，手術後檢回一命，但腎臟已嚴重受損，得終生洗腎。

澄清醫院腎臟內科主任高銘聰說，止痛藥不只傷胃，更會對腎臟與血管內膜造成傷害，濫用會引起慢性腎臟病，等到症狀顯現時，腎臟早已「壞了」。

這名教練長期運動，身材標準，但實際應酬多，喝酒、飲食百無禁忌，卅歲就有高血脂、痛風性關節炎；每次痛風發作，就吃消炎止痛藥，逢年過節因酒喝得多又大魚大肉，痛風發作頻率高，有時一次吞下六、七顆止痛藥，一天超過十顆。

親友勸他就醫，不要依賴止痛藥，以免傷胃；但他自認身強體壯，有個「鐵胃」，不怕止痛藥傷胃。

兩個月前，徐姓教練因全身疲倦就醫，醫師發現腎功能不佳，可能要洗腎，他不相信，說自己是運動員，身體健康得很，不可能有腎臟病。兩周前，因胸痛、喘不過氣，送到澄清醫院急診，才發現病情嚴重。

高銘聰說，患者因冠狀動脈阻塞，胸痛、喘個不停，加上腎功能受損，出現尿毒症狀，幸而及時送醫，否則可能導致心肌梗塞或急性腎功能衰竭死亡。

## 保健食品怎麼吃？

注意事項	保健食品種類
飯後服用佳	▶ 脂溶性維生素、魚油、月見草油
空腹使用佳	▶ 乳酸菌、麥苗粉
飯前使用佳	▶ 膳食纖維、甲殼素
必須錯開吃	▶ 抗生素vs.益生菌、大蒜精vs.乳酸菌、鈣片vs.鐵劑
作用相近 不要重複吃	▶ 阿司匹靈、抗凝血劑、魚油、納豆 激酶、銀杏（都有抗凝血功能）

## 保健食品十大迷思

迷思	醫師意見
1 鈣片吃多了容易腎結石？	不會
2 維他命E萬能，抗老、防癌？	研究沒有發現
3 血濁是膽固醇過高，要吃清血脂營養品？	血濁是民間用法，沒有明確定義，血脂過高應找醫師診斷
4 保肝片可降肝功能指數？	去除造成肝臟發炎的病因，才能有效降低肝功能指數
5 腰痠背痛是骨質疏鬆，需吃維骨力？	腰痠背痛未必是骨質疏鬆，維骨力針對軟骨，不建議用於腰痠背痛
6 衛生署「食」字號就有保障？	衛生署已不再發「食」字號為廠商背書
7 每天吃一粒綜合維他命就夠了？	綜合維他命營養素是每日建議最低攝取量
8 保健食品是食品，吃多無妨？	部分營養素過量會影響健康
9 食品、藥品、保健食品分開吃，避免交互作用？	有些錯開吃是對的，有時要配合飲食吃
10 天然的保健食品較貴，較好？	有些天然保健食品會有過敏、汙染疑慮