

全人照護翻轉腎病人生 張嘉峯 從診間到日常 延緩腎友病程

文、攝影／洪詩茵 部分圖檔／張嘉峯醫師



張嘉峯醫師提倡從飲食、生活、心理等多面向切入，延緩腎病惡化。

在 被稱為「洗腎之島」的台灣，有一位致力於從源頭解決問題、推廣全人照護的腎臟專科醫師——張嘉峯醫師，以其獨特的診療理念和豐富的臨床經驗，為慢性腎臟病患帶來新的希望。張醫師不僅擁有扎實的全人照護訓練，更融合多方專業知識，提倡以飲食、生活、心理等多面向的綜合管理，有效延緩腎臟病程，提升病患生活品質。

從專業歷練到全人照護醫療

張嘉峯醫師的學術與臨床養成歷程，展現其對腎臟醫學的全面投入與深廣視野。現任北榮桃園分院腎臟科主治醫師的他，擁有橫跨台大、榮總、長庚三大醫學體系

的完整訓練背景，曾於長庚與國泰醫學中心連續獲選最佳實習醫師、最佳住院醫師及優良臨床教師，並在國泰完成心臟內科教學總醫師訓練後，赴台大與亞東共訓腎臟專科醫師。臨床之外，他更取得食品營養博士學位、部定教師與研究專利。去年甫榮獲北榮醫療創新中心（CiC）青創提案大賽優選，今年（2025）更獲頒桃園市優良醫師。除了致力於慢性腎臟病尿毒症防治、急重症照護的臨床工作外，也積極參與學術研究與論文發表，擔任國際期刊編輯，致力於將最新的腎臟醫學知識應用到台灣病患的照護中。

張醫師選擇腎臟科並非單純鎖定器官，而是著眼於全人醫療，他解釋道：「其實當初我選的不是腎臟科，是

全人照護的科別。因為原發於腎臟的疾病很少，通常是其他科別的共病造成腎損傷，或是老年退化合併多重器官衰竭，可見腎臟科須接受通才教育，要熟稔各科疾病與急慢重症照護。」

透過深入了解，從理性到感性，他發現腎臟醫學需要嚴謹的邏輯推理與長期陪伴病人的耐心，從飲食、運動、心理到生活型態衛教，建立跨越十年以上的醫病關係，照顧的不只是病人，而是一個家庭。對他而言，這份持續而深刻的守護，讓他體會到當醫師的價值。

不輕信謠言 破解腎臟病三大迷思

臨床治療上，張醫師發現，許多腎臟病患常抱持以下迷思，導致阻礙了疾病的早期發現與有效管理：

迷思一、沒症狀就沒問題

腎臟病是一種沉默進行的疾病，早期幾乎沒有明顯症狀，等到出現高血壓、水腫、貧血等情況時，往往已經是中重度了。建議用「三早」來護腎臟：早期篩檢、早期衛教、早期治療。

迷思二、名人專家代言一定有效

許多民眾誤以為「名醫專家代言的保健食品就是能活化改善腎功能」，但食品本就不具療效，保健食品也非吃越多越好，還是需要個別評估。「真有效就拿來當做藥品治病了，也不需要跑到醫院看醫師！」張醫師說道。

迷思三、聽信網路謠言「肌少症要補充高蛋白」

腎臟病不能補，很多人看到腎友氣色不好，就為他燉補加上高蛋白飲食，這是飲鴆止渴，反而會加重蛋白尿！腎臟病若要好，就要讓它「休息」，減少過濾負擔，不要隨意食用網路上「顧腎、補腎」的營養品，部分成分可能會傷腎，多吃營養品也可能增加代謝負擔，無法排出，導致抽血數值上升。腎臟是對食品、藥物與生活方式非常敏感的器官，無論有無慢性病、三高家族史，建議每年做一次尿液與腎功能檢查，及早發現、及早控制，是預防腎臟惡化的關鍵。

慢性病六高管理 預防勝於治療

張醫師在臨床上最常處理的腎臟疾病，包括：慢性腎臟病、糖尿病腎病變、高血壓腎病變及透析相關併發症，其中糖尿病與高血壓是台灣腎功能惡化的兩大主因。從預防醫學的角度，這些都能透過生活習慣來控制，他強調「慢性病六高管理」與「早期篩檢」的重要性：

第一，控制血壓、血糖與蛋白尿，這三高是保腎的核心，控制好就能降低腎病惡化風險。

第二，早期篩檢並定期抽血，追蹤腎功能（eGFR）與蛋白尿，同時監測血脂與尿酸這兩高，提前介入預防，避免結石、痛風與藥物造成腎損傷。

第三，第六高是改善肥胖與體重過高，促進代謝，透過飲食與運動改善肥胖與代謝，避免高鈉鉀、高蛋白、高磷飲食及加工食品，維持適當水分攝取與減少腹部脂肪，減少糖胖症與代謝症候群發生。

張醫師相信，腎臟病並非完全不可逆，只要患者願意調整生活、配合治療，就能延緩甚至避免洗腎。近年新藥如「SGLT2 抑制劑」與「GLP1 受體促進劑」，能減少糖分吸收、降低蛋白尿與腎臟負擔，經由飲食調整、藥物控制與優質胺基酸輸注補充，也得到許多正面的結果，可讓部分末期腎病患者延緩多年不需洗腎。

全人照護核心 醫病長期陪伴

高壓、失眠、憂鬱都會影響腎功能，所以張醫師特別重視身心靈健康，他的核心理念是「全人照護」，從源頭釐清病因、重視飲食控制、搭配優質氨基酸降低尿毒素，並透過「LINE 衛教群組」長期陪伴，讓患者在生活中隨時獲得用藥與飲食指引，也透過病友之間的互相支持提醒，增強依從性。

他進一步說明：「慢性腎臟病不像急性疾病那樣短期就能痊癒，而是需要長時間追蹤與生活管理。所以我一直相信，醫病之間的信任不是靠單次診斷，而是一次次的對話與陪伴建立起來的。在看診時，我會盡量用病

人聽得懂的語言解釋病情，關心病人的生活習慣，了解他們的家庭背景、飲食、運動、睡眠、用藥習慣、甚至工作與經濟壓力，因為這些都會影響他們的用藥順從度和疾病控制。但門診時間太短，所以我在 2017 年創立了一個腎臟病群組，讓腎友回家之後在日常生活遇到任何醫療保健的問題都能問我，並分享衛教新知與腎友支持。當病人知道你是站在他身邊，而不是站在白色巨塔的高處指導他時，他們會更願意敞開心扉來配合治療。」

更是國民健康意識、慢性病衛教管理與醫療政策整體布局的諸多面向。近年台灣洗腎發生率有下降的跡象，今年（2025）台灣在慢性腎臟病防治上邁出重要一步，政府推出 30 歲以上成人免費腎功能篩檢，強化全民健康管理。另外，『全人全程照護』理念的落實，不僅著眼於病友的治療，更注重改善生活習慣和提升健康知識。健保署 3 月起也將更多治療藥物納入給付，為病友提供更多治療選擇。」

根據國際研究顯示，早期治療和完善的照護計劃，可以長期降低 61% 的腎臟功能惡化風險。慢性腎臟病的早期症狀為「泡、水、高、貧、倦、夜、痠」，即小便起泡、臉部四肢水腫、血壓升高、貧血蒼白、疲倦感加重、夜尿次數變多及腰痠。張醫師強調，「預防腎臟病惡化」仍應著眼於早期篩檢與治療，這才是最重要的醫療根本。❷

回歸根本 全民腎篩與早期防治

根據健保署統計資料，台灣目前每百萬人口洗腎盛行率仍居全球前段班，而慢性腎臟病已連續多年名列十大死因之一，全台洗腎人口超過 9 萬人。

對此，張醫師表示：「這背後牽涉的不只是醫療問題，

逆轉腎見證

●郭先生

曾於 2017 年 2 月 13 日獲聯合報刊登「逆轉腎」的腎友，為腎臟病第 5 期，控制了 6 年才洗腎，難能可貴。郭先生當初專程遠道來看診，後來就近在附近診所透析，洗腎多年後，在臉書上找到張醫師，感念張醫師過



去的照顧，讓他撐那麼久才進入透析。帶著感恩的心，郭先生將張醫師當作家人般報平安，說他洗腎後一切順利、一切安好，就像是請張醫師不必再操心他的健康。

●賴先生

同樣是腎臟病第 5 期病患，已做好動靜脈透析瘻管，但在張醫師協助下，已經撐了 5 年，腎臟過濾分數還在上升進步中。張醫師認為，賴先生有機會超越郭先生達到 6 年不洗腎的門檻，「真心希望有一個金氏世界紀錄比賽，看第 5 期誰能撐最久，我有信心他會成為紀錄保持人，在此呼籲有能力的讀者趕快幫他舉辦報名。」

●北榮 CiC 青創大賽優選個案

張醫師去年（2024）得到北榮 CiC 青創大賽優選的病患，為主題「今天誰來衛教」的主角。張醫師分享，記得當天上台報告前，聆聽微軟與其他新創生技公司團隊演講，內容都是 AI 在醫療的最新科技應用，結果他上台第一句話就是：「我今天一點都不 AI，讓我們的醫療回到 human，對病人的關懷」。確實，醫療如果都是 AI，可能減少醫病互動。但他若有能力，反而希望逐一家訪他的病患，尤其是模範腎友，了解並學習腎友平常如何面對腎病。雖然今年這位腎友透析了，但是女兒們太信任張醫師團隊，每次都遠從內湖開車到桃榮洗腎。