

# 響應世界腎臟病日

## 防治腎病 6 方法

文／內科部 腎臟系 居家透析科 主任 王怡寬

**台**灣地區罹患末期腎病需要透析治療人數已達9萬人，且耗費健保數百億的支出，對國家、社會、家庭影響巨大，防治腎臟病刻不容緩。

### 腎臟的構造及功能

腎臟外形似蠶豆，位於腰部正上方，在腹腔後面。大小長約10-12cm、寬5-6cm，厚約3cm，重量約150公克。腎元是構成腎臟的最基本單位：包含腎絲球及腎小管，一個腎臟約有一百萬個腎元。腎臟的主要功能包括以尿液的形式排除代謝廢物，以及調節水分、電解質、酸鹼平衡，以維持體內環境穩定。此外，腎臟可分泌腎素（調節血壓）、

紅血球生成素（幫助造血）等，具有內分泌作用。

### 慢性腎臟病的分期

慢性腎臟病的嚴重度分五期，是以「GFR」（腎絲球過濾率）來判斷腎臟功能與分期，必須綜合考量年齡、性別以及血清肌酸酐（正常時約為100ml/min/1.73m<sup>2</sup>）。以血中肌酸酐換算MDRD（Modification of Diet in Renal Disease）公式預估腎絲球過濾率（estimated GFR, eGFR）。根據世界各國的報告，慢性腎臟病的盛行率約佔全體人口之10-14%。

### 慢性腎臟病分五期

分級	類型	腎絲球過濾率 [ GFR ( ml/min/1.73m <sup>2</sup> ) ]
第一期	腎功能正常合併有蛋白尿、血尿等腎臟損傷狀況	≥90毫升每分鐘
第二期	輕度腎功能異常合併有蛋白尿、血尿等腎臟損傷狀況	60-89毫升每分鐘
第三期	中度慢性腎衰竭	30-59毫升每分鐘
第四期	重度慢性腎衰竭	15-29毫升每分鐘
第五期	末期腎臟病變	小於15毫升每分鐘

## 慢性腎臟病的常見原因

- ① **糖尿病**：罹患糖尿病十年以上，約有三分之一的病人會產生腎臟功能減退的現象。積極控制血糖，可以避免或減緩腎臟功能的下降。
- ② **慢性腎絲球炎**：早期可用免疫抑制劑如類固醇治療。
- ③ **高血壓**：積極控制血壓可以避免或減緩腎臟功能的下降。
- ④ **慢性間質性腎炎**：部份止痛藥、部份抗生素及重金屬可能會影響腎臟功能。慢性腎臟病患在使用這些藥物時須調整劑量，以避免可能的損害。有更多的藥物及偏方，對於腎臟功能的影響仍然不清楚；但是很多病人自行服用藥性不明的偏方或濫用止痛藥物，往往造成腎臟嚴重的損壞。因此，避免不當服用此類藥物是最好的預防方法。
- ⑤ **多囊性腎臟病**：由遺傳而來。

此外，慢性腎臟病的十大高危險群，包括糖尿病患者、高血壓患者、心血管疾病患者、蛋白尿患者、痛風患者、65歲以上老年、長期服用藥物患者、有腎臟病家族史、抽菸者、代謝症候群的病人。

## 認識腎臟病5症狀

腎臟病初期沒有明顯症狀，一旦發現有下列五種症狀就應該立即做進一步的檢查：

- ① **泡**：泡泡尿，如：蛋白泡沫尿或觀察是否有血尿。
- ② **腫**：水腫、下肢浮腫，用手指按壓會造成凹陷，無法立刻彈回。
- ③ **高**：高血壓。

- ④ **貧**：貧血、臉色蒼白。
- ⑤ **倦**：疲倦。

## 防治腎臟病6方法

- ① **健康生活型態**：（1）維持理想體重；（2）養成適度運動習慣；（3）戒菸、不酗酒；（4）適當休息及休閒。
- ② **謹「腎」飲食**：（1）均衡飲食、不需大補特補；（2）適量蛋白質攝取、避免大魚大肉的飲食習慣；（3）少鹽、少調味料、少加工品。
- ③ **適度喝水、勿憋尿**。
- ④ **循求正確醫療途徑、不亂吃藥**。
- ⑤ **觀察異常的尿液型態，並定期健康檢查、抽血檢查血清肌酸酐與驗尿**。
- ⑥ **做好疾病治療與控制，如血糖、血壓及尿酸控制**。降血糖藥例如鈉-葡萄糖協同轉運蛋白2抑制劑（SGLT2 inhibitors）和類升糖素胜肽（glucagon-like peptide 1 agonists, GLP-1 agonists）可以延緩腎功能惡化並具有保護心臟的療效。

## 結語

國際腎臟病學會（International Society of Nephrology, ISN）和國際腎臟基金聯盟（International Federation of Kidney Foundation, IFKF）將每年3月的第二個星期四訂為世界腎臟日，喚起國人對於慢性腎臟病的重視，今年的世界腎臟日是在3月14日，期許大家一起注意自己的腎臟健康，共享「腎」利人生。🌱