



# 經常腰痛！ 需要檢查腎臟嗎？

文／內科部 腎臟系 主治醫師 洪毓權

**醫**生，我時常兩邊都腰痛，我擔心這樣會不會是腎臟出了什麼問題，需要檢查一下嗎？」這是在診間經常會被問到的問題，常見民眾因為腰部的疼痛懷疑是腎臟的問題而來求診。不過，腰痛和腎臟疾病的關係常見嗎？

腰痛是一種普遍現象，其可能原因多樣，包括肌肉或韌帶拉傷、骨質疏鬆、椎間盤突出等。但是，腰痛也可能是腎結石、腎感染（如腎盂腎炎）或其他腎臟疾病的表現。這些與腎臟相關的疼痛，通常感覺像是

來自於背部或腹部的深處，並且可能伴有其他症狀，如發燒、噁心、尿變化（顏色、頻率、疼痛）等。雖然有些人由於感染或是特定的疾病而造成腎臟疼痛，但是更有可能是骨骼肌肉問題，像是長時間坐姿不良或運動後的肌肉疲勞而引起拉傷或椎間盤突出。

## 有哪些腎臟相關的疾病會導致腰痛？

下背痛是去看醫生最常見的問題之一，但較少是由腎臟問題引起的。而當疼痛與腎臟問題相關時，不僅是背部上方的疼痛，相

關症狀也有所不同。如何識別腰痛是否與腎臟有關呢？以下提供幾個重點：

## 1 疼痛位置

腎臟引起的疼痛通常位於背部的兩側，正好在肋骨下方，而不像肌肉疲勞那樣可能在腰部的任何地方出現。

## 2 疼痛性質

腎臟疼痛往往不會因為改變姿勢而有所緩解，這與肌肉骨骼問題引起的疼痛不同。

## 3 伴隨症狀

如果腰痛伴隨著發燒、冷顫、尿液變化（如血尿或泡沫尿）、頻繁或疼痛的排尿，這可能是腎臟問題的跡象。



## 腎結石

### 不是典型的腰部持續疼痛

大家經常聽到的腎結石，是當礦物質結晶腎臟內形成沉積物，一旦發作起來可能非常疼痛，會導致肋骨下方的側面和背部疼痛，當腎結石卡在輸尿管（從腎臟延伸到膀胱的管道）會引起一陣劇烈疼痛，而不是典型的腰部持續疼痛，同時常伴隨尿液可能呈粉紅色、紅色或棕色的情況。而在國際期刊的研究顯示，在初次結石發作後5年內，尿路結石的復發率約為30%，因此，有相關的病史時，必須特別留意。

## 泌尿道感染

### 除了背痛，還有排尿不適

泌尿道感染是另一個會影響尿道或膀胱並導致下背痛的原因，常見的泌尿道感染症狀除了背痛以外，還包括尿頻（有時膀胱已空，仍持續想小便），小便時有灼熱感或疼痛，尿液呈現混濁甚至會有惡臭情況，全身的症狀可能有發燒、噁心以及嘔吐。如果沒有即時進行治療，感染可能會影響到腎臟，導致腎臟感染，引發更嚴重的症狀。

泌尿道感染在女性中則更為常見，因為女性尿道系統較短，因此細菌更容易從尿道進入人體內。在免疫系統較弱的人，以及使用導尿管的病患也更常見。而腎結石和腎臟囊腫也可能是感染的危險因子。泌尿道感染通常需要短期口服抗生素使用，而更嚴重的感染可能需要住院治療。

## 多囊性腎病

### 因壓迫腹腔引起的腰腹疼痛

多囊性腎病也可能同時引起腎臟部位疼痛，以及出現腎功能異常的情況，根據台灣健保資料庫分析1997到2006年，台灣有2.4%病人是因為多囊腎病而進入透析治療。多囊腎病是一種遺傳性疾病，可分成兩大類：一、染色體顯性多囊性腎病變（ADPKD），通常發生在成年人；二、隱性多囊性腎病變（ARPKD），通常在出生時或出生前診斷，比起顯性多囊性腎病變（ADPKD）要罕見多。

染色體顯性多囊性腎病變會在患者的腎臟中形成許多充滿液體的囊腫，導致腎臟逐漸失去功能，通常在30至40歲之間開始出現，但也可能早在兒童或青少年時期就發生。一般會隨著年紀增長，腎臟囊腫數量逐年增多，而使得腎臟體積越來越大，甚至超過正常腎臟數倍，因此壓迫到腹腔正常組織，引起腰腹部疼痛與不適。而常見的多囊性腎病變的症狀，還包含高血壓、腹部異常大、血尿、還有反覆泌尿道感染等等。多囊

性腎病變診斷通常基於家族病史、臨床症狀和影像學檢查，最常用的影像學檢查為超音波，是最好的診斷及追蹤工具。

### 善用免費成人健檢，定期檢查降低威脅

根據台灣腎臟醫學會《2021腎病年報》指出，台灣罹患腎臟病人口約12%，為了預防腎臟疾病，保持健康的生活方式至關重要。這包括充足的水分攝入、均衡的飲食、定期運動，以及避免長期過量使用止痛藥等可能對腎臟造成傷害。基於疾病防治的概念，早期發現早期治療是對抗疾病的不二法門，而要覺察是否有腎臟方面的疾病，也常需要透過抽血與小便檢查。

國民健康署免費提供40歲以上未滿65歲民眾每3年1次、55歲以上原住民、罹患小兒麻痺且年齡在35歲以上者、65歲以上民眾每年1次成人健康檢查，服務內容包括身體檢查、血液生化檢查、腎功能檢查。為了幫助早期發現慢性腎臟疾病以提早介入，進而改善引起腎臟病的風險因子，民眾可以多多利用國健局提供之成人健檢為健康做好把關。

### 結語

腰痛可能只是來自肌肉疼痛，但也可能是腎臟疾病的警示。了解腰痛和腎臟疾病之間的關係，可以幫助我們更完善地照顧自己的身體，避免可能的健康風險。如果您有持續的腰痛困擾，不要忽視，應及時尋求醫療診斷建議，確保您的腎臟健康。🌐