

# 黃金護腎 8 守則 預防慢性腎臟病這樣做！

文／內科部 腎臟系 醫師 李思霏

## 慢性腎臟病 (Chronic Kidney Disease, CKD)

和腎臟感染（如：腎盂腎炎、攝護腺炎等）是影響全球健康的重要問題。這些疾病不僅會影響患者的生活品質，長期控制不良還可能導致更嚴重的健康問題，如腎衰竭需依賴透析且增加心血管疾病的風險。因此，了解其預防和保健措施對於降低發病率至關重要。

### 診斷定義與分期標準

慢性腎臟病是因疾病破壞腎臟構造，使腎絲球過濾功能逐漸下降，通常是由於高血壓、糖尿病以及老化等因素所引起。根據統計，台灣的慢性腎臟病患者人數逐年增加，現今盛行率已來到11.9%，且每年因相關疾病花費的健保費用高達433億新台幣，是健保財政的沉重負擔。

慢性腎臟病的早期症狀往往不明顯，許多患者在診斷時已經進入中晚期，因此慢性腎臟病的防治至關重要。

由於過去以血清肌酐酸做為慢性腎臟病的分期標準，會有敏感度及特意度不佳的問題，現多以腎絲球過濾率作為診斷標準。根據2022年美國國家腎臟基金會診斷定義為以下三點：

- ① 腎絲球過濾率  $> 60\text{ml}/\text{min}/1.73\text{m}^2$  合併腎臟實質傷害（微蛋白尿、血尿、影像學或病理學證據）
- ② 腎絲球過濾率  $< 60\text{ml}/\text{min}/1.73\text{m}^2$
- ③ 持續大於3個月以上

### 分期

**第一期** 腎功能正常併有尿液或影像學檢查的異常；腎絲球過濾率（GFR） $\geq 90\text{ml}/\text{min}/1.73\text{m}^2$

**第二期** 輕度腎功能損傷併有尿液或影像學檢查的異常；腎絲球過濾率（GFR）60-89ml/min/1.73m<sup>2</sup>

**第三期** 中度腎功能損傷；腎絲球過濾率（GFR）30-59ml/min/1.73m<sup>2</sup>

**第四期** 重度腎功能損傷；腎絲球過濾率（GFR）15-29ml/min/1.73m<sup>2</sup>

**第五期** 末期腎衰竭；腎絲球過濾率（GFR）<15ml/min/1.73m<sup>2</sup>

### 風險因素

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1.老年      | 5.高血脂     |
| 2.慢性腎絲球腎炎 | 6.藥物：如中草藥 |
| 3.高血壓     | 7.家族史     |
| 4.糖尿病     |           |

根據國際腎臟醫學會（ISN）和其他健康機構的建議，形成了所謂的「黃金護腎8守則」，預防措施如下：

#### 1 健康飲食

- **均衡飲食**：應包含六大類食物，避免過量攝取高鹽、高脂肪和加工食品。建議每日鹽分攝取不超過5克。
- **減少糖分**：控制含糖飲料和甜食的攝入，以降低糖尿病風險，進而減少腎臟損傷的可能性。

#### 2 規律運動

- **運動習慣**：每週至少150分鐘的中等強度運動，如快走、游泳等，有助於維持理想體重並降低高血壓風險。

#### 3 多喝水

- **水分攝取**：建議每日飲水量約1500-2000毫升，保持身體水分平衡，有助於腎臟排毒。

#### 4 不抽菸

- **戒菸**：吸菸會增加血壓並對腎臟造成負擔，應尋求專業協助戒菸。

#### 5 定期健康檢查

- **腎功能檢查**：透過血液和尿液檢查，了解腎絲球過濾率及有無蛋白尿。高風險群體，如糖尿病、高血壓患者建議應定期檢查。

#### 6 控制血糖與血壓

- **血糖管理**：保持飯前血糖在90至130mg/dL之間，糖化血色素控制在7%以下。
- **血壓控制**：理想血壓應低於130/80mmHg，並定期測量以降低心血管疾病及腎臟病風險。

#### 7 避免不當用藥

- **謹慎用藥**：避免長期使用非類固醇抗發炎藥物（NSAIDs）及其他未經醫生指導的藥物，以免對腎臟造成損害。

#### 8 健康生活習慣

- **作息規律**：保持良好的作息時間，避免熬夜及酗酒，以維持身體健康和免疫力。

### 結語

台灣中央健保局從2007年開始已加入慢性腎臟病照護體系，近年照護量能也持續提升中。及早篩檢、早期介入治療以及優化照護，是目前慢性腎臟病照護的三大重點。

慢性腎臟病的預防需從生活方式、飲食習慣及健康監測等多方面入手，透過良好的生活習慣、定期檢查與及時治療潛在疾病，可以有效降低這些疾病的風險，保護自身健康。在此呼籲每個人都應該重視這些預防措施，以維持良好的腎臟功能和整體健康。☺