

響應世界腎臟病日 1

從腎到心： 慢性腎臟病的身心整合治療之道

文·圖／中醫部 中醫內科 主治醫師 廖元敬

台灣的透析人口比例位居全球第一，約每八人就有一人罹患慢性腎臟病（CKD），此一情況已成為公共健康的重要議題。隨著生活方式與飲食習慣的變遷，國人對慢性腎臟病的認知逐漸提高，但整體防治仍然面臨許多挑戰。

全民健保納入中醫慢性腎病門診 透析總人口數出現負成長

為了應對此一問題，過去二十年來，醫界積極推動了多項衛教計畫，自民國109年起，政府更將中醫醫療納入，推出「全民健康保險中醫慢性腎臟病門診加強照護計畫」，為患者提供多元且安全的治療選擇。

在多方努力下，台灣的慢性腎臟病防治策略初見成效。根據統計，自民國112年起，透析總人口數首次出現負成長，這不僅反映了預防醫學的進步，也顯示了醫療政策的有效性。然而，慢性腎臟病的挑戰並不僅限於生理層面。若病情長期控制不良，患者最終將進入終末期腎病（ESRD），需依賴血液透

析或腹膜透析等腎臟替代療法來延續生命。在治療過程中，患者往往面臨心理健康問題，特別是憂鬱症和睡眠障礙。

腎病患者常面臨心理健康問題 凸顯全方位治療的重要性

根據統計，約37%的慢性腎臟病患者有憂鬱症狀，而透析患者中則高達25%。憂鬱症的盛行率因病情嚴重程度及診斷工具的不同而有所差異，這對患者的生存預後產生深遠影響。研究顯示，患有憂鬱症的慢性腎臟病患者腎功能下降速度更快，更早進入末期腎病，並需接受透析治療，同時死亡風險提高66%。此外，即使已接受透析，憂鬱症狀仍可能持續存在，導致患者的生活品質顯著下降。

憂鬱症的典型症狀包括情緒低落、對活動失去興趣、體重變化、睡眠障礙及專注力下降。透析患者因長期面臨治療壓力、病情惡化的恐懼以及生活方式的限制，其憂鬱程度往往更為嚴重。研究指出，年長、失業及教育程度較低的患者更容易受到心理健康問

題的影響，這進一步凸顯了全方位治療的重要性。

中醫臨床治憂鬱症可分四類型 再依腎病患者體質辨證論治

中醫理論對情緒與身體健康的關聯有深刻見解。《黃帝內經》記載了情志與五臟的相對應關係，例如「怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎」；並指出情緒鬱結可能成為疾病的誘因，如「百病生於氣也」。針對憂鬱症的治療，中醫強調疏肝解鬱、養心安神等方法，歷代醫家亦發展出許多經典療法。例如，《金匱要略》中提到的甘麥大棗湯，適用於治療因情緒悲痛引發的失眠與煩躁；而金元時期《丹溪心法》則指出，憂鬱常與心脾虛弱相關，需補益心脾以改善情緒。

臨床上，憂鬱症可分為心脾兩虛、肝鬱脾虛、肝血瘀滯及脾腎陽虛四種主要表現類型。慢性腎臟病患者常見的中醫體質類型包括氣虛、氣鬱、痰濕及血瘀，這些體質特性與憂鬱程度及生活品質密切相關。中醫治療強調辨證論治，根據患者的個別症狀與體質選擇合適的療法。



圖一：慢性腎臟病患者常用補益心脾安神藥材，包括黃連、黃耆、遠志、黨參。

在實際應用中，許多中藥材在臨床上不僅常應用於慢性腎臟病患者，對憂鬱症狀亦

具有改善作用。例如，補益心脾的黨參、黃耆，具有安神作用的遠志、酸棗仁，以及改善睡眠的黃連、柏子仁等。這些藥材在臨床上可根據患者需求進行靈活組合（圖一）。

耳穴按摩有助緩解焦慮與憂鬱 中西醫合治實現身心並重

此外，耳穴按摩可作為一種非藥物療法，如耳神門、心區等穴位（圖二）。耳穴結構精細，具複雜的神經血管系統，是神經刺激治療的重要區域。主要神經包括迷走神經、三叉神經、耳大神經、枕小神經等，與中樞神經系統密切聯繫，耳穴刺激能調節自主神經系統，促進內分泌平衡，有助於減輕心理壓力，能緩解患者的焦慮與憂鬱症狀，同時提升整體治療效果。



圖二：1為耳神門穴，2為心區，每日可自行按壓3-4次，每次1-2分鐘，以增強療效。

整合中醫與現代醫學的多元方法，對於慢性腎臟病患者的生理與心理健康調控，具有重要意義。這不僅能提高患者的生活品質，也能減少疾病對身心健康的長期影響。在未來，應加強中醫與西醫的合作，結合個案管理模式與心理健康支持，為慢性腎臟病患者提供全方位的治療與照護，實現身心並重的醫療目標。🌿