



# 蛋白尿 & 水腫退散！

## 中西合治慢性腎病的保腎攻略

文／中西醫結合科 主治醫師 許博期

「醫師，為什麼我最近尿尿泡泡變多，而且下午腳就腫得像麵包一樣，按下去還會凹一個洞？」這是在診間裡，許多慢性腎臟病（CKD）病人最擔心的兩大徵兆：蛋白尿與水腫。腎臟如同人體的精密的過濾器，當腎臟功能受損，不僅身體的代謝廢物排不出，連體內的營養精華（蛋白質）也會跟著流失。

### 認識慢性腎臟病

腎臟功能因疾病遭受無法恢復的損壞時，腎功能就會逐漸衰退，當腎臟功能長期受損達三個月以上無法恢復原有的功能，稱為慢性腎臟病。

慢性腎臟病早期沒有明顯的症狀，那要如何預防呢？首先，我們要認識慢性腎臟病的十大高危險群，包括糖尿病病人、高血壓病人、心血管疾病病人、蛋白尿病人、痛風病人、65歲以上老年人、長期服用藥物病人、有腎臟病家族史、抽菸者、代謝症候群病人。

### 西醫數值控制＋中醫體質調理聯手保腎

中西醫整合治療透過結合西醫的精準數值控制與中醫的體質調理，能從多方面保護並維持腎臟機能。在延緩洗腎進程的效益

上，研究指出，同時接受常規西醫與中醫治療的病人，相較於僅接受常規西醫治療的對象，可降低約60%的洗腎風險。對於接受中西醫結合治療的時間越長，越能減緩腎功能惡化，尤其是能有效減緩蛋白尿病人的GFR年變化率。若在慢性腎臟病第一至第三期的「黃金治療期」及早介入，除了能保護剩餘腎功能不繼續下跌，甚至有機會讓腎絲球過濾率止跌回升。

慢性腎臟病在不同時期的症狀或表現有所不同，在早期沒有明顯不適症狀，需經由抽血、驗尿可能發現腎功能異常；如果有出現大量蛋白尿或血尿等，就需有正確的診斷來找出其病因加以治療，避免病情加重。而後期可能出現許多症狀，如水腫、疲倦、貧血等，尤其是出現慢性腎功能衰竭等情況時，則應該以保護腎功能為主，避免腎功能進一步惡化。

對於慢性腎功能衰竭，中醫則以扶助正氣，祛除濁邪，對於其他兼症，如氣虛、陽虛疲倦，陽虛水腫等問題進行治療以延緩慢性腎衰進展；如果腎衰竭末期需要進行透析治療（洗腎），在透析過程中或透析後可能出現併發症，中醫則配合治療減少透析併發症、提高透析效果及生活質量。

### 慢性腎病分期之各階段的整合治療重點

- **第一、二期（輕度損傷）**：西醫定期追蹤並控制血糖、血壓；中醫則以補腎陰、顧腎氣為主，並協助移除體內濕濁瘀血，目標是減少尿液中的白蛋白。
- **第三、四期（中重度損傷）**：西醫著重控管飲食與延緩惡化；中醫介入能發揮最大幫助，主要透過利濕化濁來改善水腫、貧血及倦怠等尿毒症狀。
- **第五期（末期腎病變）**：以維持現狀、延緩洗腎為目標。若必須進行透析（洗腎），中醫可配合治療以減少透析併發症，提高透析效果與生活品質。

中醫治療手法可歸納為以下幾點：

- ① **補脾益腎，扶助正氣**：腎為先天之本，脾為後天之本，培植先後天之元氣。
- ② **通腑瀉濁，使邪有出入**：使身體的消化系統、排泄系統通暢，減少毒素累積。
- ③ **清熱解毒，祛濕化痰**：減少身體的病理解產物，如熱毒、痰濕。
- ④ **活血化瘀，調暢腎絡**：增進血液循環，調暢經絡氣血。

### 每日睡前穴位按摩助保腎

針對蛋白尿與水腫，建議於每日睡前進

行穴位按壓，力道需感覺到「酸、麻、脹」為準。以下介紹可用於自我保健的穴位按摩。

- ① **三陰交穴**：位於小腿內側，腳踝骨尖向上約3寸（四指寬），脛骨內側緣後方凹陷處。此穴為肝、脾、腎三經交會處，能有效調節水液代謝，改善下肢水腫。
- ② **湧泉穴**：位於足底前1/3正中凹陷處，是腎經的起始點。睡前溫水足浴後按壓，能啟動腎氣，輔助水分排泄。
- ③ **太衝穴**：位於足背第一、二趾骨結合部前方的凹陷處。對於因壓力、高血壓引發的腎損害，按壓此穴能平息肝火、疏理氣機。

### 結語 全方位重塑保腎新生活

最後，慢性腎臟病的管理關鍵在於生活習慣的重塑。在飲食方面嚴格執行低蛋白、低鹽、低鉀、低磷飲食，減少腎臟代謝廢物的壓力。此外，適度運動能改善微循環，協助自律神經與內分泌系統找回平衡。結合中西醫的辨病與辨證，配合規律的抽血檢查與居家血壓量測，能更有效穩定病情並提升生活品質。🌱



AI生成示意圖

