

# 如何愛護自己的腎臟？

■衛教師 卜劭芬

「護理師，醫師說我的腎臟功能不好，但是我的血糖控制很好啊！不是血糖控制不好才會要洗腎嗎？」

這是被轉介到腎臟科個案常會問的一句話。病人常覺得血糖控制得很好（糖化血色素維持在7以下），就不會有腎臟病變，卻常會忽略會造成腎臟惡化的其他原因。接下來，就來探討腎臟病的高危險群、症狀及日常生活照護要注意的事項。

◎誰是腎臟病的高危險群：

★糖尿病：長期血糖過高會引發腎臟微血管病變，影響腎臟功能

★高血壓：血壓偏高會引發腎臟血管病變，影響腎臟功能

★家族病史：家族中若有人罹患腎臟病(如多囊腎)，家族其他成員極可能為高危險群

★65歲以上老年人：年紀增長，腎臟或其他器官機能都會逐漸退化

★痛風：血液中的尿酸濃度增加，尿酸鈉鹽會沉積在關節處，俗稱痛風。如沉積在腎臟，就可能影響腎臟功能

★藥物濫用者：長期服用止痛藥、消炎藥、不明中草藥或是偏方，尤其是含有「馬兜鈴酸」的中草藥材，會增加腎臟毒性

◎腎臟不好會有什麼樣的症狀？

早期症狀不明顯，所以不容易發現。腎臟病出現後可能會有泡泡尿、頻尿、少尿、血尿或下肢水腫...等症狀。以下為發現腎臟病的五字訣：

★泡：蛋白尿(泡泡尿)產生

★水：肢體水腫

★高：血壓偏高

★貧：貧血症狀

★倦：食慾不振、倦怠感

◎我應該注意些什麼？

1.維持理想體重：BMI介於18.5~24

2.控制三高：控制血壓（140/80mmHg以內）、血糖（糖化血色素7以下）  
血脂肪（三酸甘油酯<150mg/dl，總膽固醇<200mg/dl）

3.養成運動習慣：一週運動時間大約150分鐘。

4.戒菸、不酗酒

5.均衡營養

6.少鹽、少調味料及少加工食品

7.適量喝水、不憋尿：水份可幫助結石及廢物排除，除非為限水個案，一天飲水量約為2000c.c

8.尋求正確的醫療途徑、不聽信偏方

9.定期健康檢查、定期回診追蹤



因為，初期腎臟病通常是沒有症狀的，多是藉由健康檢查發現而轉介腎臟科，故慢性腎臟病之保健在於早期發現、早期治療、避免腎臟功能的惡化。高危險族群如糖尿病、高血壓、具腎臟病家族史、老年人、服用腎毒性藥物（非類固醇抗發炎藥物NSAID、鋰鹽）、抽菸、代謝症候群等病患或族群應定期接受篩檢，避免腎功能進一步的惡化與併發症的發生，減少進入末期腎臟病須長期洗腎的風險。