



漫談

# 腎臟保健

◎大霧峰社區醫療群 / 長佑聯合診所 黃存謙醫師

**腎**臟的保健是非常重要的，但對一般的民眾來說，卻又不太容易做到，在此我提供個人的意見，以供參考。如保做好腎臟的保健呢？首先應該認識你自己的腎臟。一般來講，正常的人擁有兩個腎臟，左右各一，外型就像蠶豆的形狀，它位於背後腰部地帶，於第十二根肋骨與脊椎的夾角區，右腎比左腎低，長度約 $10.9 \pm 0.6$ 公分、寬約 $5 \sim 6$ 公分、厚約 $3 \sim 4$ 公分、重量約為150克，當然這大小及重量也會因種族、個人的高矮，而有些微的差距。不過當你的腎臟小於9.5公分，甚至出現實質的改變時，往往表示你的腎臟，已經達到無法回覆的嚴重傷害程度了。接著，就依照「腎臟的功能」、「常見的腎臟病症狀」、「日常的腎臟保健」，三大項來說明之。

## 一·腎臟的功能：

基本上腎臟功能，包括排除身體的毒素，維持體內水分及電解質的平衡，還有就是分泌身體重要的荷爾蒙，包括血紅素生成激素（EPO）以製造活性維他命D3，因為腎衰竭引起的EPO缺乏，會導致貧血以及相關的併發症，而缺少活性維他命D3，也會導致鈣磷的不平衡及骨質的病變，當腎臟因為永久的傷害而出現尿毒症時，身體就會無法排出毒素，以及多餘的水分。嚴重的話導致心肺的衰竭而危及生命。

## 二·常見的腎臟病症狀：

腎臟的傷害，常常是令人無法察覺的，等到自己感到不舒服時，往往也是到了無可回復的地步了。儘管如此，仍然有一些事前的徵兆及臨床表現，可以加以注意的。如：

1. 蛋白尿—尿液常常會有泡沫的產生且持久不散。
2. 血尿—尿液顏色變紅變深褐色或帶有血絲血塊等，有時肉眼不易分辨，必須以顯微鏡加以證

實。

- 3.水腫一長出現在下肢及眼皮周圍，有時會莫名的體重增加及尿液減少。
- 4.高血壓一因為器官衰竭引起，高血壓腎臟衰竭佔了首位，所以莫名的血壓上升，應該也要檢查小心腎功能是否已經受損。
- 5.小便困難、頻尿、排尿會疼痛，甚至尿量減少或出多尿，都可能與腎臟疾病有關。
- 6.其他的症狀，如疲倦、食慾不振、貧血、夜尿、噁心、嘔吐、皮膚癢等，都要小心腎臟是否已發生病變。

### 三· 日常的腎臟保健：

所謂預防勝於治療，了解腎臟功能及有關腎臟疾病之症狀，平日應多注意保健的知識與正確醫療觀念的養成，例如：

- 1.不亂服用藥物。
- 2.對於高血壓的患者，應定期測量體重及血壓，以防水腫及血壓之不穩。
- 3.糖尿病患者，除飲食及生活衛教外，定期的血糖監控，尿蛋白的檢測及腎功能的追蹤，是不可忽視的。
- 4.適當的運動與足夠的休息，避免過度緊張與勞累。
- 5.預防感染例如：一般的感冒、傷口的細菌感染，都會使腎功能惡化，應及早就醫診治。
- 6.特殊的醫療由專門的醫師診治後決定，千萬不要迷信偏方，藥物的服用也一定要遵照醫師的指示。
- 7.如發生腎臟有功能受損時，應定期追蹤檢查以評估腎功能是否穩定，以便早點診治。
- 8.對於其他可能引起腎功能傷害的疾病，例如：多腎、免疫疾病，也應定期追蹤腎功能。

當您發現有水腫、高血壓、尿液減少、小便有血，嚴重的蛋白尿、頻尿，小便困難時，您的腎臟就可能出現問題了，應早期發現、早期治療。

#### 醫師簡介

黃存謙 醫師

大醫峰社區醫療群／長佑聯合診所

