

早期腎臟病？

◎ 慈康社區醫療群 / 大雅長安診所 呂國樑醫師

台灣的末期腎臟病（ESRD，俗稱尿毒症），在2005年美國腎臟病登錄協會的統計，其發生率已經是世界第一，每年用於洗腎的醫療費用高達260億以上，佔了所有健保醫療給付7%以上。為什麼有那麼多人腎臟壞掉、需要洗腎呢？原因在於我們只注意末期腎臟病！幾乎所有的人不太關心、不去注意早期腎臟病，加上早期的腎臟病大多沒什麼症狀，還有其他的慢性病，像是常見的高血壓、糖尿病，如控制不理想，也算是早期腎臟病，兩者中、西、草藥使用不當，年齡的增長對腎功能也會有影響，一旦出現早期腎臟病進展成末期腎臟病（尿毒症）的機會就大大增加，變成尿毒症，要靠洗腎（洗血、洗肚子）或者換腎才能保全性命。

門診會找腎臟科諮詢的患者，大部分腎臟功能已經嚴重受損，產生併發症，漸進末期腎病變，也就是快要洗腎的地步，真的有點晚，很可惜。所以早期腎臟病的篩選，腎臟的保健真的非常重要，腎臟的保健不能全靠醫療人員，提供幾點供大家參考，當個聰明的患者。

九成以上患者，不知道自己腎功能已經衰退而延誤治療。國內約150萬人有腎臟病，所以當你做健康檢查，血中的肌酐（Cr），只要大於正常值0.1mg/dl，中段尿液檢查出現蛋白質或紅血球數目大於2/HpF，很可能已有早期腎臟病而不自知。早期發現，並加以治療，可以延緩或預防腎臟病的惡化。目前糖尿病是造成腎功能衰退的最主要原因，一年至少少要檢查血中肌酐（Cr）、尿中微蛋白尿。一旦尿中出現微蛋白尿，就要尋求腎臟科醫師的幫助。高血壓控制不理想，除了腦中風、心臟病外，腎臟因佈滿了血管，長期血壓控制不良，也會讓腎臟小血管硬化，而功能衰退。

藥：不管西藥、中藥、草藥、健康食品，都應正確使用。使用不當引起中草藥腎病變、止痛藥腎病變、慢性間質腎炎，時有所聞，也常是造成尿毒症的主要原因。

台灣腎臟學會建議針對高危險族群，如高血壓、糖尿病、蛋白尿、有腎臟病家族史、65歲老人及長期服用藥物（中、草、西藥、健康食品）的民眾，每三個月要做三項檢查，量血壓、尿液檢查、驗血中肌酐。

一旦發現腎臟病，政府也花了一大筆經費，委由國民健康局（不是健保局），結合腎臟專科醫師、衛教部、營養師，於各縣市成立腎臟病健康促進機構，以延緩腎臟病的惡化，可上國民健康局網站查詢。

推薦2006年11月康健雜誌的專輯—徹底保腎全集，或上腎臟醫學會網站www.tsn.org.tw、國民健康局（www.zhp.zoh.gov.tw）中老年保健—腎臟病防治，就可以找到正確的腎臟保健常識。

不要忘了，台灣是全世界尿毒症發生率的第一名，早期腎臟病是沒有症狀的，下次找您的家庭醫師時可以跟他討論一下，一旦早期發現，就可以找您附近的腎臟病健康促進機構諮詢。

腎臟病健康促進機構—大雅長安診所
糖尿病照護機構
血液透析、腹膜透析

醫師簡介

呂國樑醫師

慈康社區醫療群 / 大雅長安診所

