

認識尿毒症- 遠離尿毒症

◎大霧峰社區醫療群／長佑聯合診所 院長黃存謙醫師

隨著時代的進步，洗腎患者不斷地增加，台灣現在已經有超過三萬一千名的洗腎患者，而潛在尿毒症患者是洗腎人口的五倍，因此我們有必要了解尿毒症，並進一步遠離尿毒症的威脅。什麼是尿毒症？簡言之，當腎臟功能衰退90%以上，無法有效排除廢物，就會造成水分、電解質、酸鹼平衡失調，統稱為末期腎臟病，也就是俗稱的尿毒症。腎臟壞了往往沒有症狀，因此許多人都不知道自己腎臟出了什麼毛病，而喪失警覺心，忽略了腎臟的保健，茲在此介紹早期尿毒症症狀及腎臟保健之道。

腎臟功能失調可能出現的症狀如下：1. 全身倦怠，這是早期出現的症狀也最容易被忽略，不可不慎。2. 臉色泛黃，因腎臟病造成的貧血使臉色泛黃。3. 水腫，因水分及電解質排泄不良所造成之假腫或下肢水腫。4. 尿量改變，尿量過多或過少都是腎臟病的病徵。5. 血壓異常升高，甚至呼吸困難、肺水腫，表示腎臟病已造成水分及電解質排泄異常。6. 食慾不振，甚至噁心、嘔吐。

我們該如何關心及保護自己的腎臟呢？1. 不憋尿，因尿液殘留容易造成泌尿道感染，進一步造成腎臟的損壞。2. 不暴飲暴食，太多的蛋白質和鹽份會加重腎臟的負擔。3. 不喝來路不明的水，以免水中的重金屬傷害腎臟。4. 不亂吃藥，根據法國的研究，對腎臟功能毒害最大的藥物第一是抗生素，其次是非類固醇類消炎止痛藥，第三是放射線檢查用的顯影劑，使用上務必要小心。5. 糖尿病和高血壓要好好控制，因為血壓和血糖控制不好腎臟都會壞得很快。6. 感冒及反覆發作扁桃腺炎時，有可能導致腎臟發炎，如有高血壓、水腫或蛋白尿，最好找腎臟科醫師諮詢，以保腎臟的健康。7. 定期檢查，最好每半年做一前尿液、血液肌酸酐及尿素氮檢查。

以上資訊提供給讀者參考，祝大家腎臟永保安康！

醫師簡介

黃存謙醫師

大霧峰社區醫療群／長佑聯合診所