

護腎

保平安

好腎

伴一生

文／腹膜透析室 透析技術師 蔡秀珍

時間過得飛快，一轉眼在腎臟保健中心服務已快10年了。本院腎臟保健中心現有3位全職的護理師，照顧對象包含慢性腎臟病、初期腎臟病、病情接近透析程度的患者，以及其他科部如心臟科的病人。10年來，我們服務過無數病患，在這段期間，台灣也逐漸洗刷了洗腎發生率第一高的惡名，其中不無我們付出的心血。

腎臟病的發生通常無聲無息，病人常在健康檢查時意外發現得到腎臟病，或是有了異常症狀才來看門診。小便有泡泡和水腫等，是初期腎臟病比較常見的症狀，可惜大部分病人不知道這是腎臟病來襲的警訊，因而延誤治療。除了泡泡尿和水腫之外，腎臟病的其他症狀如高血壓、貧血、倦怠等，通常都是病情發展到較末期才會出現，如果病人此時才來求醫，大多已晚了一步。

慢性腎臟病的5個階段

醫界將慢性腎臟病分為5個階段，其區分依據是腎絲球過濾率（eGFR）的高低：

分期	描述	估計腎絲球過濾率 (eGFR)
第1期	腎絲球過濾率正常或增加，但有蛋白尿、血尿等腎臟損傷狀況	≥ 90 ml/min/1.73m ²
第2期	腎絲球過濾率輕微下降，併有蛋白尿、血尿等。	60-89.9 ml/min/1.73m ²
第3期	腎絲球過濾率中等程度下降 III a期 III b期	30-59.9 ml/min/1.73m ² 45-59.9 ml/min/1.73m ² 30-44.9 ml/min/1.73m ²
第4期	腎絲球過濾率嚴重下降	15-29.9 ml/min/1.73m ²
第5期	腎臟衰竭	<15 ml/min/1.73m ²

腎絲球過濾率（eGFR）是由公式推算得知，公式如下：

$$\text{eGFR ml/min/1.73 m}^2 \text{ (Simplified MDRD)} = 186 \times \text{Scr}^{-1.154} \times \text{Age}^{-0.203} \times 0.742 \text{ (if female)} \times 1.212 \text{ (if black patient)}$$

不能只憑肌酸酐來評估腎功能

以上是推估腎臟功能最簡便的方法。門診、急診或住院病人，只要抽血檢驗肌酸酐數值，再加上性別、年齡，即可算出腎絲球過濾率，即使非腎臟科同仁也可藉此了解患者的腎臟功能。



與腎臟病防治基金會合辦偏遠山區腎臟病防治活動（蔡秀珍提供）

然而，國內至今仍有一些醫療單位依舊按肌酸酐數值來評估民眾的腎臟功能，認為肌酸酐數值只要在0.5-1.5之間即為正常，殊不知一個30歲女性若肌酸酐為1.5，此時的腎臟功能大約只剩40%左右，所以絕不能單以肌酸酐來評估腎功能，否則很可能錯失治療先機。

值得大家警惕的實例

再來看看兩個例子：

- 一位37歲女子，未婚，身高158公分，體重73公斤，BMI（身體質量指數）29.2（正常約為18-24），屬於輕度肥胖。她因員工體檢發現蛋白尿而來本院求診，同一份檢查報告中的血清肌酸酐數值為1.3（成年女性應小於1.0），並標示正常值為0.5-1.5，因此她不以為意，到衛教室只為尋求蛋白尿的照護方法。

詢問得知，她是晚上上班，有長期睡眠障礙，平日缺乏規律運動，經常三餐不定時，並且飲食習慣不良，例如不愛喝白開水，而是以市售飲料如紅茶、綠茶等含糖飲料來解渴，並且幾乎每天以炸雞排、烤肉等高鹽、高油飲食當宵夜，經常不知不覺地把一堆垃圾食物一口氣吃光。

我綜合各項指標，換算她的腎絲球過濾率為46（37歲女性，正常的腎絲球過濾率約為93），屬於慢性腎臟病第3期，這令她震驚得幾乎快哭出來了。她說，體檢報告並沒說她有慢性腎臟病，何況她的肌酸酐值才差正常約0.3，怎麼會是慢性腎臟病第3期呢？她還說她一直以為自己的生活習慣沒什麼問題，因為周圍很多人都是這樣過日子，也都好好的呀！

我給予她衛教，並設法安撫她的情緒，建議她一步步調整生活習慣，包括三

餐定時定量，控制體重，減少或盡量不吃垃圾食物，而且要盡量減少高鹽食物如胡椒鹽、沾醬、加工品等的攝取，不要再喝含糖飲料，而是改喝白開水，還要記得不可以吃楊桃，休假時可做些運動，再加上定期追蹤腎功能。她這才覺醒，決定為了挽救自己的腎臟而好好努力。

- 一位45歲的無業、未婚、獨居男子，身高170公分，體重80公斤，BMI值27，屬於過重。體檢發現血壓高達170/100，於是在藥局買降血壓藥物服用，如果血壓降不下來還會自行增加藥物劑量。他透露，他19歲那年曾因脊椎歪斜而使用類固醇多時，即使後來併有心臟肥大問題，依舊習慣到藥局買成藥，並且會買來源不明，號稱可補腎及減輕關節痛的補藥酒飲用，每天早晚喝1次，1次約100c.c。他也經常喝青草茶、吃清血丸，至於神經痛的毛病則在醫院門診追蹤，並自行購買維生素B12服用。此外，他平日不運動，喜歡重口味飲食，用餐一定要用滴汁拌飯，也喜歡吃罐頭食物。

聽到他「精彩」的敘述，我不禁為他捏了一把冷汗。果不其然，抽血檢查結果，他的血清肌酸酐1.54，腎絲球過濾率49，屬於慢性腎臟病第3期。重點是他根本不覺得自己這樣的生活及用藥方式有什麼

不對，經我說明，他終於漸漸理解。45歲正當壯年，期待他未來能與醫療人員好好合作，以維持腎臟機能穩定，可別落入洗腎的厄運。

防治腎臟病的生活守則

從以上兩例可見，不良的生活習慣容易導致腎臟病等慢性疾病的產生，大家可不能大意。引發腎臟病的原因有很多，例如糖尿病、高血壓、腎絲球腎炎、多囊腎、腎間質性腎炎、痛風或長期不當使用止痛藥物等，均有可能。在此提供防治腎臟病的要訣，希望大家都能好好遵循以遠離腎臟病：

- **健康的生活型態**：維持理想體重，養成適度運動的習慣，戒菸，不酗酒。
- **謹「腎」飲食**：以均衡飲食為原則，無需大補特補，只要適度攝取蛋白質，三餐避免大魚大肉，少鹽，少調味料，少加工品即可。
- **適度喝水，不要憋尿**。
- **有病應就醫，不亂吃藥**：需要用藥時，應諮詢及遵從醫藥專業人員的指導，不要濫用止痛藥或來路不明的藥物，不相信偏方草藥及不實的廣告成藥。
- **自我監測與健康檢查**：經常注意尿液有無異常，定期健康檢查。
- **疾病的治療與控制**：糖尿病做好血糖控制，高血壓做好血壓控制。🌐