

Hold

腎求好腎

注意腎臟病的各階段警訊

文／腹膜透析室 護理師 汪碧雲

每年3月的第2個星期四為「世界腎臟日」，台灣腎臟醫學會今年3月9日在北、中、南、東4區同步舉辦「愛腎護腎、腎利人生」園遊會，提供腎臟保健知識及免費腎臟健檢服務，現場安排了有獎問答、摸彩及園遊會闖關遊戲。

中區園遊會以「Hold腎，好（台語）腎」為主題，在台中市北區草悟道舉行，共有大約20家醫療院所參與盛會，本院腎臟保健中心也是其中之一，主要負責「護腎三三」主題攤位。

做好護腎三三，慢性病別攪局

什麼是「護腎三三」？「三三」是指三高疾病：高血壓、高血糖、高血脂。為什麼三高和腎臟病息息相關？腎臟病和高血壓、

高血糖、高血脂有「共病現象」，因為腎臟是由許多腎絲球與腎元所組成，含有豐富的微血管，血壓若未控制好，腎臟無法有效過濾身體的廢物，將導致腎臟病的發生；血糖若未控制好，將導致腎絲球硬化及腎元破壞；血脂若未控制好，則會造成血管壁的傷害及病變。因此，三高族群務必做好疾病控制，才能預防腎臟病。

專家推估國內的慢性腎臟病第3期至第5期病人，多達115萬人，已超越糖尿病的百萬人，儼然成為新國病，洗腎發生率雖已下降，但曾連續多年高居世界第1位。腎臟科醫師提醒65歲以上老人、糖尿病人、高血壓患者或有腎臟病家族史者，均應每3個月檢查一次腎功能，以確保自身健康。

亂吃藥及偏方，腎臟最大殺手

我們在腎臟科衛教室的諮詢、衛教個案中，發現有不少民眾為了顧肝、顧心、顧腎或減重，自行購買坊間偏方如補肝丸、補腎丸、減肥茶等服用，結果因藥物成分不明，淪為洗腎一族。記得有一位漂亮的美容師，為了維持身材，長期吃泰國減肥藥和減肥草，後來肺部纖維化，多數時間需要依賴呼吸器來維持血氧濃度，長期住在本院呼吸照護病房，後來腎功能也受損，必須洗腎，多年前因多重器官衰竭去世，遭遇令人扼腕。

部分中草藥含有馬兜鈴酸，包括瀉肺下氣的「馬兜鈴」、活血化鬱的「天仙藤」、利尿的「關木通」、治胸悶的「青木香」、治關節炎的「廣防己」等，長期服用都可能造成慢性腎衰竭或引發上皮細胞癌，衛生福利部中醫藥司（原衛生署中醫藥委員會）早在2003年便已公告禁用。最怕的是民眾若自行購服來路不明的中草藥或偏方，很可能受到馬兜鈴酸的危害卻毫無警覺，等到腎臟出現問題，已悔之晚矣。

腎臟病會惡化，小心才能自保

慢性腎臟病的演變分為5期，茲將各期應注意事項分述如下：

● 第1期、第2期

腎功能（腎絲球過濾率）約正常人的60%以上（正常值約100-90%）。排尿型態可能會出現蛋白尿（泡泡尿）、血尿、夜尿，但因沒有其他明顯症狀，民眾常會忽略就醫。這時可經由驗血（血清肌酸酐、腎絲球過濾率）、驗尿（蛋白尿、血尿）或病理組



腎臟每日過濾的血液量約180公升，如以保特瓶盛裝，數量就像圖片所示的那麼多。（汪碧雲提供）

織檢查，診斷出腎臟病病因，若能好好配合醫師的治療，並將飯前血糖控制低於110mg/dl，糖化血色素低於7%，血壓收縮壓低於130mmHg及舒張壓低於80mmHg，同時維持健康的生活習慣，避免過鹹、醃製、加工食物，腎功能仍有機會恢復正常。

● 第3期3a階段

腎功能（腎絲球過濾率）約正常人的59-45%。這個階段仍無明顯症狀，部分民眾可能自覺小便時的泡泡尿變多且黏稠不易散、血壓偏高難控制、水腫等。此時的注意事項和第1期、第2期相同，只要維持健康生活型態，將原有的慢性病控制好，也能維持穩定的腎功能。

● 第3期3b階段、第4期

腎功能（腎絲球過濾率）約正常人的44-15%。部分病人會因腎性貧血而有疲倦、虛弱、頭暈等症狀；嚴重的蛋白尿會引起高血



本院在「世界腎臟日」園遊會中，對民眾加強衛教宣導。(汪碧雲提供)

脂，腎臟組織與血管受損則會造成高血壓和血管硬化；另因水分蓄積，下肢（腳踝）容易浮腫及出現走路喘等現象。

到了這個階段，腎功能已受損無法恢復，此時一定要配合醫師好好治療，千萬不要吃偏方草藥，以免加速腎功能的惡化。許多在本院規律治療的慢性腎臟病人，發病至今已十餘年，腎功能雖未恢復正常，但也沒有惡化到需要洗腎的地步，最起碼能和腎臟病和平共處。

● 第5期

腎功能（腎絲球過濾率）約正常人的14%以下。腎臟已經無法有效清除身體代謝物和維持體液的酸鹼平衡。當腎功能只剩10%以下，病人會出現尿毒症狀（食慾不振、噁心、嘔吐）、小便量減少，以及因水分滯留而引起水腫、心肺積水、呼吸喘，因高血鉀而引起心律不整，因高血磷而引起皮膚瘙癢、腎骨病變等現象。

親友這時要多給病人心理支持，並與醫師討論末期腎病的替代療法，了解透析治療方式或腎臟移植的可行性，必要時應準備透析管路或腎移植，以避免緊急透析時必須插管的痛苦與傷害。

天天健康生活，好腎伴你終生

當天在護腎園遊會中，我們不斷提醒民眾腎臟保健要從日常生活做起，必須養成健康的生活型態，包括不抽菸、不酗酒；均衡飲食，適度運動及飲水，不憋尿；避免攝取過鹹、醃製及加工食物；不濫服止痛藥、成分不明的減肥藥、電台藥、草藥和成藥；40歲以上成年人更應預防三高（高血壓、高血糖、高血脂）上身，定期驗血、驗尿、量血壓。

我也經常發現明明醫師已經開立抽血、驗尿等檢驗單，民眾卻抱著駝鳥心態，遲遲不去檢驗。醫師治療需要依據檢驗報告來調整藥物和治療方式，在此奉勸大家，該做的檢驗一定要做，並且時機要拿捏好，不宜太早。例如預定3個月後回診，回診日前3-5天再去檢驗即可，如果太早檢驗，檢驗報告恐無法反映「最新」的身體狀況。🌐