

【如何預防腎臟病】

張常勝醫師，張美儀護理師
埔基醫院腎臟內科，社區健康中心

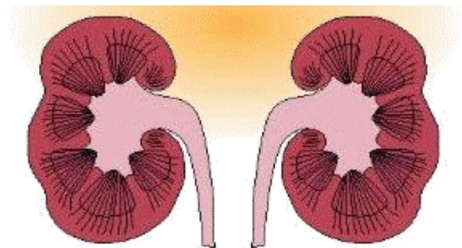
E-Mail:jcs@mail.pch.org.tw，E-Mail:myc3501@mail.pch.org

在中老年疾病中，我們常聽說：高血壓、糖尿病多可怕、多嚴重，許多人皆聞之色變，但是您曉得嗎？還有一種疾病，來的時候無聲無息，對人體的殺傷力卻極大-----那就是『腎臟病』！趕快來認識它吧！

◎我們的腎臟在哪裡？

人體的腎臟一般後腰部兩側，長度約 10-12 公分，各重約 130 公克，為由 100 萬之微血管球所組成的器官。

而我們全身的血液，每分鐘有 1200 cc 的血液通過它來清洗掉身上多餘的廢物，保持身體水分的平衡。



◎腎臟還有哪些功能呢？

1. 清除身體多餘的廢物
2. 維持身體水分的平衡
3. 產生荷爾蒙控制血壓
4. 產生維他命 D，調節骨骼的成長
5. 產生紅血球生成素來維持紅血球的正常代謝

◎什麼是腎臟病呢？

當我們的腎臟功能減退無法清除身體內的廢物及多餘的水分，或受到病菌的侵害，這時我們的腎臟就生病了！

而腎臟病有哪幾種呢？一般來說可分成兩大類：

- （一） 先天性疾病：此種腎臟病多來自遺傳，發病的年齡大約在青少年期之前就發生了，如：多囊性腎臟病
- （二） 後天性疾病：多指腎功能受損或受到病菌侵害所致，常見的腎臟疾病有：腎炎、腎結石、腎病症候群、腎性高血壓、腎臟衰竭.....等

◎是什麼原因會造成腎臟病呢？

常見造成腎功能損害的原因有：

- （一） 免疫性的疾病：如鏈球菌的感染或扁桃腺發炎，嚴重時導致免疫結合物沉積腎臟
- （二） 慢性病導致的腎臟病變：如高血壓、糖尿病、痛風、肝硬化、高血脂若無控制易導致腎臟血流減少、腎小管阻塞
- （三） 不當服用藥物所引起的腎病變：如部分止痛藥、抗生素、及重金屬的中毒

◎腎臟病早期會有什麼症狀呢？

- (一) 蛋白尿----尿液常會起泡沫
- (二) 血尿-----尿液帶有血絲、血塊、或顏色變紅、變褐
- (三) 小便困難、頻尿、尿液減少或多尿
- (四) 水腫-----眼皮浮腫、下肢水腫、體重增加
- (五) 高血壓
- (六) 其他：如貧血、食慾不振、疲勞

※腎臟的儲備能力很強，往往到了腎功能損傷很大時（約 80-90% ），才會有明顯的症狀，所以，朋友們不可輕忽腎臟病早期的徵兆！

◎平時我該如何預防呢？（資料來源取自中華民國腎臟基金會）

喉部、扁桃腺等發炎鍊球菌感染時

，需立即治療

吃抗生素要徹底，不可中途而廢
〔由醫師決定〕，否則鍊球菌容易感染腎臟發炎。

〔尤其小朋友更需要注意〕。

止痛劑殘害腎臟，未經醫師處方嚴禁使

一般市售之止痛劑如痛風特效

及一般止痛劑藥〔針劑或口服〕如要長期使用時請與腎臟專科醫師討論，因止痛藥長期使用，對腎臟有嚴重傷害。

暴飲暴食有害腎臟健康

人體吃下大量的食物〔動植物性蛋白質〕，最後的衍生物〔廢物〕—尿酸及尿素氮等等皆需由腎臟負擔排除，故食物過量〔暴飲、暴食〕將增加腎臟的負擔。

未經醫師處方、亂服成藥，有礙腎臟功能嚴禁使用

有很多人有病時經常自作主張購買成藥〔抗生素〕服用，抗生素過量時會妨礙腎臟的功能，利尿劑尤其更不可私自服用。

婦女懷孕前作腎臟功能檢查，可避免尿毒症之發生

婦女懷胎時，因腎臟負擔加重，所以婦女懷孕前最好檢查有無腎臟病，如果有相當程度的腎臟病時〔有時自己都不知道，請速與腎臟專科醫師研討可否懷孕，否則盲目懷孕，腎臟病可能



用
痛
藥



馬上惡化演變成尿毒症，到達「洗腎」之程度。



腎臟病請看專科醫師

亂吃草藥偏方只有加速惡化。

不幸得到腎病，請馬上看腎臟專科醫師做最適當之處理腎臟專科醫師否則亂找江湖郎中吃草藥偏方，誤了治療時機衍生更多的併發症，甚至於短期內會變成尿毒症。

適量「充分」喝水不憋尿

尿在膀胱裡太久很容易繁殖細菌，細菌很可能經由輸尿管感染到腎臟，每天充分喝水隨時排尿，腎臟亦不易結石

控制高血壓



如有高血壓，請馬上找醫師吃藥將血壓控制在安全範圍內，因長期的高血壓將不停地破壞腎臟之微細血管因腎臟是由百萬個腎小體<微血管>組成的。

控制糖尿病

因糖尿病患者的血管漸漸地會硬化，尤其末梢微血管。因腎臟是由數百萬細微的血管組成的，所以糖尿病嚴重時，腎臟的功能也可能壞了。據統計有四分之一的<洗腎>病人是由糖尿病末期引起的。

喝標準無污染的水，

不要喝成份不明的井水或河水

「恐怕重金屬含量太高」，不吃、不飲用不合格的加工食品「不合格的加工食品添加劑會殘害腎臟」



記得經常做腎功能檢查

每半年就必須做一次尿液篩檢、血壓的檢測。因為幾乎大半的腎臟病人腎臟損壞過程是在不知不覺中進行的，所以等到身體感覺到不適時很可能已到了腎臟病的末期—需靠洗腎機活命的時候了。

※請注意：腎臟病≠腎虧

腎臟是泌尿系統與傳統中醫所講的「腎虧」沒有關聯。男性的性荷爾蒙是由「睪丸」分泌；女性是在「卵巢」，尤其男女的腎臟可互相移植，可見腎臟與性無直接關係



*****後記*****

「腎臟」是我們身體一個很重要的器官，一旦損壞了、衰竭了，我們的身心會受到嚴重的打擊，家庭會受到波及、經濟上更是一大負擔！

朋友們！在我們辛苦地為生活打拼時，也請你抽個空，關心一下腎臟的健康！

如果您對腎臟病想再深入的了解，或您本身是腎臟病友，想了解有關洗腎的相關資訊或協助 可洽：

* 中華民國腎臟基金會：(02) 2556-9698、25563947

* 台灣省腎友協會：(04) 22915284