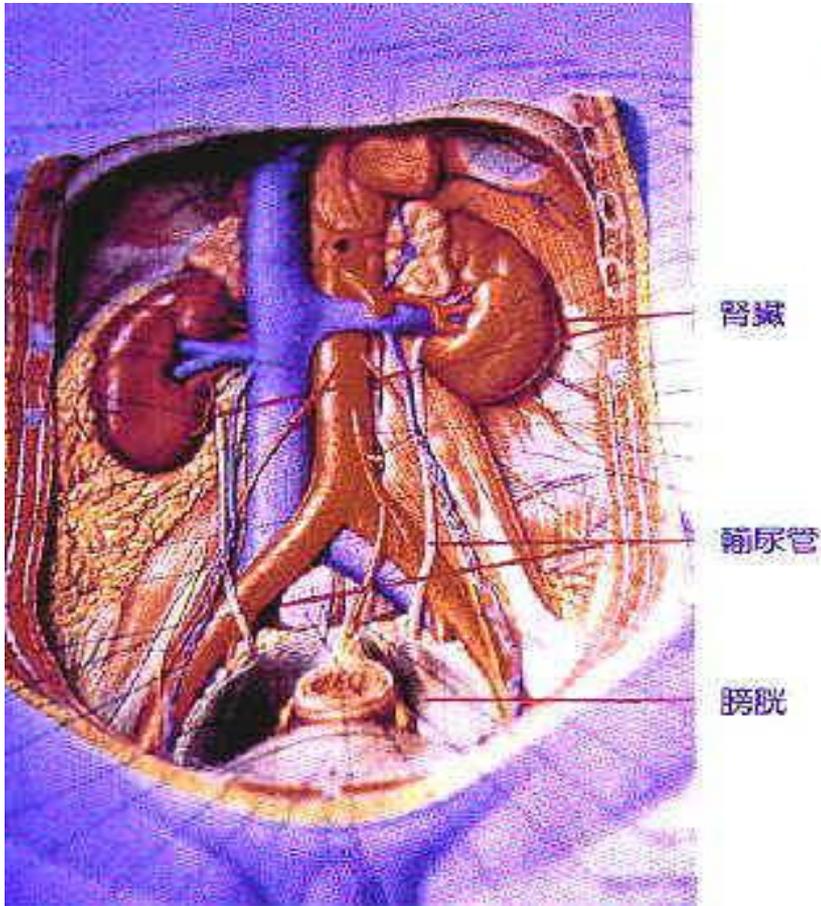


# 保養腎臟八招

- Li-Li Hsiao M.D., Ph.D
  - 蕭俐俐 醫學博士
  - Director of Asian Clinic
    - 亞裔腎臟病門診中心主任
- Renal Division, Brigham and Women's Hospital
  - 哈佛醫學院腎臟科

# 腎臟的功能



- 過濾體內廢物
- 把多餘的水份排出
- 保持電解質，鹽份及酸鹼平衡
- 製造荷爾蒙 (包括腎素調節血壓、製造紅血球生成素、活性維生素D，以調節鈣與磷的代謝)

# 有什麼疾病會引起腎臟衰竭？

---

- 糖尿病
- 高血壓症
- 腎絲球發炎
- 多囊腎：這是一種遺傳病
- 間質性腎炎
- 腎結石及輸尿管結石
- 尿路阻塞性疾病
- 痛風
- 心臟衰竭
- 紅斑性狼瘡
- 遺傳性腎疾病
- 慢性腎盂炎
- 腎臟老化血管硬化退化導致

# 有什麼疾病會引起腎臟衰竭？

---

- 肥胖

- 高血壓

- 糖尿病

- 腎衰竭

- 尿蛋白

- 打鼾

# 您怎樣知道自己有腎臟衰竭？

---

- 抽血檢查:

- 肌酐酸 (Creatinine) 及計算其廓清率 (eGFR)
- 這廓清率會隨著腎臟功能衰頹而降低。同時，血液中的尿素氮及肌酐酸會上升。這代表毒素已在體內積成，這跟小便量是沒有多大關係

- 驗尿:

- 血尿
- 蛋白尿

# 腎衰竭

---

- 因急性腎病變所引起者稱為急性腎衰竭，經適當的治療有完全復原希望
- 因慢性腎病引起者稱為慢性腎衰竭，因腎的萎縮則復原無望

# 腎臟病的警告徵象

---

- 血尿 hematuria
- 多尿 polyuria
- 解尿困難 dysuria（或疼痛）
- 背痛 back pain
- 高血壓 hypertension
- 水腫 edema

# 保養腎臟的方法

八招完全保腎

# 小心服藥： 中西藥都必須謹慎服用

- 很多藥物的代謝都要靠腎臟的幫忙
- 常常服用由腎臟代謝的藥物會加重腎臟的負擔
- 若服用的藥物具有腎毒性，常常服用更會造成腎臟不可逆的傷害
- 常見會對腎臟造成傷害的藥物包括消炎止痛藥、顯影劑、治療癌症用的化學藥物、抗生素及部份中藥等。FDA禁止輸入馬兜玲酸的中藥，如防己、木通、細辛、威靈仙、馬兜鈴、天仙藤等單複方產品

# 控制飲食：蛋白質

- 太多的蛋白質造成腎的負荷
- 攝取較高蛋白質食物者，比適量攝取者高出3.5倍機率罹患腎衰竭
- 慢性腎衰竭患者：  
美國食品協會（ADA）建議 每天蛋白質攝取量約為每公斤體重 $\times 0.8$ 克。舉例來說，50公斤體重的民眾，換算下來，每天吃40克蛋白質就好。也就是約5份蛋白質，一份（7~8克）約等於一碗飯、四片吐司、一杯240cc牛奶或一份肉（半個巴掌大小）

# 控制飲食：鹽分

- 食物中的鹽分，95%由腎臟排泄出去，過量的鹽分攝取造成腎臟負擔
- 每人每天食鹽攝取量為8克，但調查顯示，每日平均食鹽攝取量約15公克，遠超過建議量
- 食物中本身就有鹽份（一天下來約3克），因此能添加的調味食鹽，一天最好不要超過一茶匙（約5克）
- 建議煮菜時，鹽、味精不要一匙一匙拚命加，少許少許慢慢加，能提味就好；而外食族吃湯麵時，最好少喝湯，以免把鹽分統統都吃進肚；並且不要嗜食醬油

# 多喝水分

---

## 水及其他液體：

- 可間接促進新陳代謝，有助於體內的廢物如尿酸、結石排出體外
- 專家建議一天至少2000cc
- 長時間坐辦公室的上班族可以準備1000cc的水瓶，進公司時先裝滿水，在午餐前喝完；下午再裝滿一瓶，下班之前喝完，補足一天需要的水分。

# 控制高血壓及糖尿病

---

- 腎臟是由數百萬個微血管球組成，而長期罹患高血壓、糖尿病，會造成血管硬化，進而使腎臟壞得快。高血壓患者得到腎臟病的機會，是非高血壓患者的2倍、而糖尿病患者罹患腎病的可能，則為非高血糖者的1.5倍。

# 該怎麼預防、控制高血壓及糖尿病？

## 1. 定期驗尿：

- 除了驗血糖、量血壓，更應該記得每半年驗微白蛋白尿。
- 若有異常，應每三個月檢查一次。尤其驗出微白蛋白尿時，仍屬中度腎衰竭，是腎功能還可以挽回的治療關鍵期，錯過就救不回來了。

## 2. 嚴格控制三高：

- 糖尿病最新治療準則，高血糖控制指標，糖化血色素應該控制在7%以下
- 高血脂的壞膽固醇應控制在小於100mg/dl
- 血壓標準最好控制在130/80mmhg以下。糖尿病患者要在125/75mmhg以下。

## 3. 均衡飲食，少油、少糖、低熱量，減緩血管硬化。

# 該怎麼預防、控制 高血壓及糖尿病？

---

## 4. 規律運動：

- 運動能幫助維持體重
- 降低三酸甘油酯，直接燃燒脂肪
- 避免三高惡化
- 美國食品協會最新建議，每週最好運動5天，每天至少30～60分鐘，最好是中等強度的有氧運動，例如快步走，每天至少一萬步，以保健康。

## 5. 規律服藥：

- 依照醫生開立的藥物，配合健康的生活型態，才能有效控制血壓、血糖。

# 保養腎臟的方法

- **遠離菸害**：抽菸或吸入二手菸，會傷害動脈健康、助長血塊形成，長期下來破壞腎功能。
- **冬天保暖工作不能少**：低溫使得血管收縮，血壓竄升，小便量減少，血液凝結力變強，容易讓腎臟出狀況。抵抗力弱的老人、小孩外出時最好多加一件外套。女性穿著裙裝時，記得加雙厚一點的褲襪保暖。
- **避免腎臟感染**：感冒、反覆發作的扁桃腺炎，都容易使病菌入侵腎臟，應儘量避免或早治療。此外，少憋尿，避免細菌經由輸尿管侵襲腎臟。
- **小心水的成分**：要確保水質安全，避免用鉛或鋁質、PVC容器裝水，也可根據個人或公司需求加裝淨水器。此外，建議早晨先放掉二桶隔夜水，略掉前一天晚上由水管溶解出來的鉛，拿來洗衣服或拖地，不要飲用。

腎臟功能衰竭



出現之尿毒症症狀



貧血



血壓高



水腫



疲倦



嘔吐



食慾不振

影響全身性之症狀：如神經、心臟血管、呼吸、造血、消化、內分泌生殖、皮膚、骨骼等系統

# 目前之腎臟替代療法

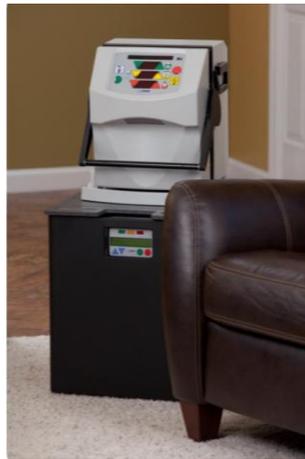
## Treatments When Kidney Fail

Hemodialysis  
血液透析

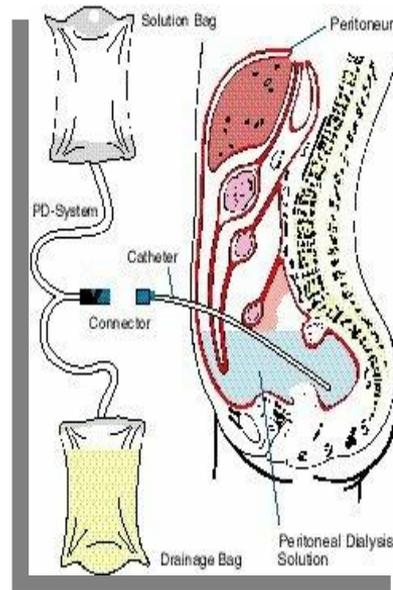
In-Center  
3 times /week



Home  
6 days /week



Peritoneal  
Dialysis  
腹膜透析



Kidney  
Transplant  
腎臟移植



腎病不可逆

但可以及早預防

多給腎臟點關懷

阻斷走上尿毒症的不歸路