

腎臟保健

何謂腎臟？

腎臟位於後腹腔肋骨下緣，正常人有兩顆腎臟。外形就如我們所吃的蠶豆般，大小大概跟拳頭差不多，每個腎臟的重量約為 125-150 公克。

腎病指標：慢性腎臟病可分為五期，是以年齡、性別、血清肌酸酐，綜合計算出(腎絲球過濾率< GFR >)來判斷腎功能。

階段	腎絲球過濾率 (ml/min/1.73 m ²)	類型
第一期	≥90	腎功能正常，但出現蛋白尿、血尿
第二期	60~89	輕度腎衰竭且出現蛋白尿、血尿
第三期	3a 45~59	中度腎衰竭
	3b 30~44	
第四期	15~29	重度腎衰竭
第五期	< 15	末期腎臟病變

階段	腎臟功能	治療方式
第一期	腎臟功能仍有正常人的 60% 以上，且有出現血尿、尿蛋白或水腫等症狀。	維持腎臟功能： 1. 健康飲食和規律作息。 2. 積極控制血糖和血壓。 3. 定期做腎功能檢查。
第二期		
第三期	腎臟功能僅有正常人的 15~59%，會有出現水腫、高血壓、貧血和倦怠等症狀。	減緩進入末期衰竭： 1. 積極配合醫師治療。 2. 健康的生活習慣。 3. 預防腎骨病變，限制高磷食物攝取。 4. 改善水腫，避免喝過多湯汁及鹽份。 5. 低蛋白飲食控制。 6. 自我心理調適，積極主動配合醫療。
第四期		
第五期	腎臟功能剩下正常人的 15% 以下，無法排除體內代謝廢物和水份。	準備進入透析階段： 1. 使用藥物改善食慾不振及噁心。 2. 治療貧血，可注射紅血球生成素或鐵劑。 3. 預防高血鉀。 4. 減少心肺積水。 5. 透析或移植的準備。

腎臟病高危險群

1. 糖尿病患者：血糖過高會造成血管病變，也會影響腎臟的血流量，進而影響腎功能。
2. 高血壓患者：血壓過高會影響腎臟排泄廢物及平衡水分的功能。
3. 痛風患者：血液的尿酸濃度過高時，尿酸會沈聚在腎組織，影響腎功能。
4. 65 歲以上老年人：因身體器官較易退化，需格外注意。
5. 藥物濫用者：長期濫用止痛消炎的藥物，或是標示不清的草藥或偏方，都會影響腎臟的功能。
6. 有家族腎臟病史者：家族中若有人患腎臟病，則得到腎臟病的機會較高。

腎臟病症狀

腎臟病初期沒有明顯症狀，若有下列五種症狀時，就應該進一步檢查。

- 泡：泡泡尿，如血尿，蛋白泡沫尿。
- 水：水腫、下肢浮腫，用手指按壓會造成凹陷，無法立刻彈回。
- 高：高血壓。
- 貧：貧血、臉色蒼白。
- 倦：疲倦。

防治腎臟病的小秘訣

- 健康生活型態
 1. 維持理想體重。
 2. 養成適度運動習慣。
 3. 戒菸及節制飲酒。
 4. 良好生活習慣。
- 謹腎飲食
 1. 以均衡飲食為原則，不需大補特補。
 2. 適度蛋白質攝取，避免大魚大肉的習慣。
 3. 少鹽、少調味料、少加工品。
- 適度喝水物憋尿，若無特別限制每日攝取量建議為 1500-2000CC/天。



養成正確的醫療觀念

需要用藥時，應諮詢及遵從醫藥專業人員的指導，並遵守用藥五不：不聽別人推薦，不信神奇療效的藥、不買地攤、夜市或遊覽車上所販賣，不吃別人贈送的，不推薦給別人。