

# 「腎」利人生 面對慢性腎臟病

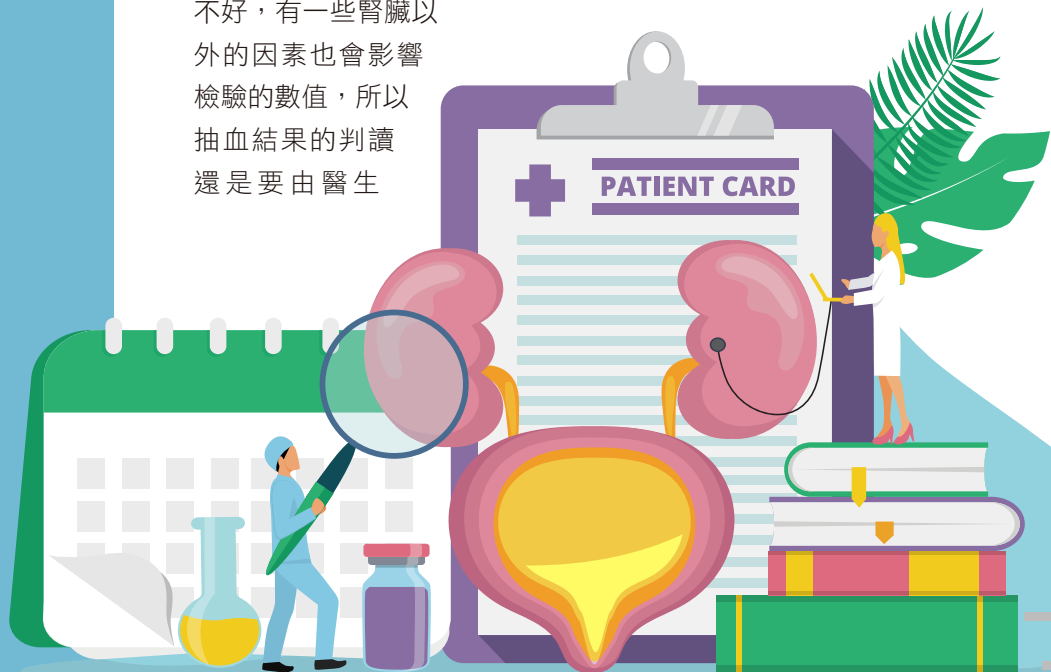
文 / 曾柏榮  
國泰綜合醫院、內湖國泰診所腎臟內科主治醫師

「醫生，我上禮拜抽血，報告說腎臟功能不好，我之前體檢腎臟指數就是紅字了，試過很多補品跟保健食品，指數都沒有改善，要吃什麼藥指數才會降下來？如果一直降下來不是不是就要洗腎了？」

45歲的王先生本身有糖尿病及高血壓，定期在診所追蹤服藥，因腎功能異常來到門診尋求協助。這樣的病人其實在門診非常常見，大家很容易把腎臟不好與洗腎做連結，一旦得知自己腎臟不好，就會焦慮不安尋求偏方的協助。其實面對慢性腎臟病，有很多生活方式及習慣是我們可以注意的，把握好這些原則，腎功能的惡化是可以被延緩的，以下我們就針對慢性腎臟病做一個簡單的介紹。

## 怎麼知道自己有慢性腎臟病

慢性腎臟病是指持續超過3個月以上的腎功能異常，抽血檢驗的腎功能包括尿素氮及肌酐酸，這兩個指標越高，代表腎功能越不好，有一些腎臟以外的因素也會影響檢驗的數值，所以抽血結果的判讀還是要由醫生



來評估。有了肌酐酸的數值，可以進一步算出腎絲球過濾率，這個值可以想像成是腎臟功能的分數，分數越高則腎臟功能越好，一般腎功能的異常指的是過濾率低於90，數字越低腎臟病也就越嚴重。除了抽血之外，腎臟病也可以表現在尿液檢驗的異常，例如出現蛋白尿也代表腎臟出了問題，所以檢驗尿液也是非常重要的。

腎臟不好會有那些表現呢？其實初期的腎功能異常都沒有症狀，隨著腎功能的惡化，腎臟排除毒素及水分的能力變差，就可能有水腫、噁心反胃、精神不振、皮膚搔癢、呼吸急促等症狀，症狀的出現通常表示腎臟病已經有一定的程度，所以定期的抽血、驗尿檢查，才能早期診斷腎臟疾病。

### 慢性腎臟病要怎麼治療

腎臟病其實沒有特效藥可以直接改善腎臟功能，我們能做的是提供腎臟一個好的工作環境、減少進一步的傷害，方法包括

## 1 控制血壓和血糖

高血壓及糖尿病都是腎臟病的危險因子，腎臟病的病人如果能控制好血壓血糖，可以延緩腎功能的惡化，一般腎臟病的病人血壓希望可以控制在收縮壓140/舒張壓90以下，如果有蛋白尿的病人甚至可以以收縮壓130/舒張壓80為目標，血糖的控制則以糖化血色素6.5-7%為目標，當然實際的目標值會因人而異，可與醫師討論評估控制的狀況。

## 2 避免腎毒性的藥物

有些止痛藥及中草藥會有腎臟的毒性，在已經有腎臟病的病人身上，這些副作用會更加明顯，現在社會上各種補品保健食品層出不窮，其成分複雜，是否有害有時難以判斷，所以原則上腎臟病病人應盡量讓藥物單純化，避免不必要的藥物，使用止痛藥也要請醫生評估，避免適用有腎毒性的止痛藥。

## 3 飲食及生活習慣

腎臟病病人的飲食建議清淡、少鹽，蛋白質的食物如奶蛋魚肉豆及主食類不宜過量，尤其不適合吃高蛋白飲食，楊桃在腎臟病病人可能有神經毒性須避免，有抽菸及喝酒的病人應戒菸及避免過量飲酒。足夠的水分攝取也非常重要，但如果已經出現水腫、呼吸急促等症狀，應與醫師討論水分攝取的量。

其實慢性腎臟病並沒有想像中可怕，調整生活方式，定期追蹤檢查，很多病人可以維持穩定的腎功能，建議如果有相關問題，可以與您的醫師討論，或者到腎臟科門診追蹤治療。