



## 愛腎藥健康

文 / 范思驊

國泰綜合醫院藥劑科藥師

常常在發藥窗口聽到民眾詢問：「聽說藥都會傷腎，這些藥能不能不要吃？」

也曾經聽到民眾問：「上次我肌肉痛，去買消炎止痛藥吃，效果很好。我牙痛1星期了，可以再去買來吃嗎？」

以上是民眾常用的用藥迷思，以為所有藥品都會傷腎，於是自己決定停藥或是減量，此舉可能延誤病情；當身體不適時，又自行買藥或調高劑量，自己當起醫師，反而造成腎臟的負擔。

### 腎臟的功能

我們每天吃進的食物，代謝後產生廢物，經由腎臟處理形成尿液排出身體。而我們服用的藥物，大部分也是代謝後經由腎臟排出。若腎功能變差，則影響廢物排出，造成腎臟的負擔。若腎臟生病了，還會不利於腎臟製造和分泌荷爾蒙（例如：可能造成貧血、骨質疏鬆），影響體內電解質與酸鹼度的平衡，破壞水分、體液、血壓的調節機制。

## 愛腎顧健康

### 【控制三高】

三高(高血壓、高血脂、高血糖)是造成慢性腎臟病的主因之一。血壓過高影響腎臟排除廢物以及調節水分的機制。高血脂可能造成動脈粥狀硬化，使血管慢性發炎。高血糖會增加腎臟過濾廢物的負擔，長期下來使腎臟逐漸失去過濾廢物的能力，無法清除身體代謝的有害物質，引起蛋白尿、腎衰竭、尿毒症，最終需要洗腎。三高的病友，務必遵照醫師指示按時服用藥物，不要自行增減藥量，採行健康的飲食習慣及生活型態，定時回診，才能有效控制三高。

### 【謹慎使用消炎止痛藥】

民眾常聽到的Ibuprofen (依普芬)、Diclofenac (克他服寧、服他寧)、Indomethacin(炎達益、炎得效)，屬於非類固醇類消炎止痛藥(NSAIDs)，透過「抑制前列腺素」達到消炎止痛的效果。「前列腺素」可以保護腎臟，促進腎臟的血管擴張，增加血流量，維持腎臟過濾廢物的功能。長期服用此類消炎止痛藥，抑制前列腺素的分泌，會造成腎臟血流量不足，因此損害腎功能。

若您已患有慢性腎臟病，應避免長期使用非類固醇類消炎止痛藥。如您為腎臟病後期的腎友，應完全避免服用非類固醇類消炎止痛藥。腎友們如有身體不適，建議就醫，務必主動告知目前疾病狀態以及所有正在服用的藥品。遵照醫師指示服用藥品，切勿自行增減藥量或自行購買藥品，避免造成腎臟更大的傷害。

民眾到藥局購買藥品，也要特別注意成分。常見的綜合感冒藥或是止痛加強錠等等，可能含有非類固醇類消炎止痛成分，務必諮詢藥師正確的服用劑量。若服用後症狀仍持續或加重，應該盡早就醫，由醫師評估，開立適合您的藥品。

### 【避免服用來路不明的藥物】

拒絕遊覽車上、地下電台、夜市販賣的藥品以及來路不明的中草藥，絕對是愛腎顧健康的法則。藥品並非一般商品，來源不明的藥品或偏方可能摻雜有害身體健康的成分，不只症狀無法獲得改善、拖延治療，也可能造成身體其他損傷，得不償失。為了確保用藥安全，切勿聽信誇大不實的藥品廣告，也不要購買標示不清、來路不明、未經政府核准的藥品。如有用藥需求，務必就醫或到合格藥局詢問藥師，並依照專業醫藥人員的指示服用。

參考網站：

財團法人藥害救濟基金會<https://www.tdrf.org.tw/>

衛生福利部<https://www.mohw.gov.tw/mp-1.html>

台灣腎臟醫學會腎利人生<http://www.ckd-tsn.org.tw/index.php>

財團法人腎臟病防治基金會<https://www.tckdf.org.tw/Main/Index>

