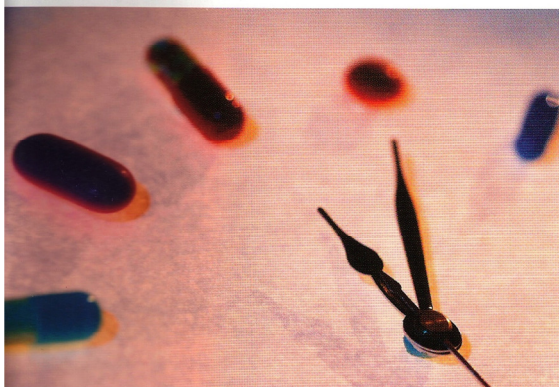


# 愛腎小學堂— 常見照護腎臟問與答

- 國泰綜合醫院 腎臟內科主任級醫師 / 馮祥華
- 國泰綜合醫院 社區護理組慢性腎臟疾病個管師 / 林家甄

國泰綜合醫院於民國93年12月成立「腎臟病健康促進機構」，整個醫療團隊包括腎臟科醫師、慢性腎臟病個案管理師、營養師、藥師、社工師等，主要目的在於提供病人正確保腎護腎觀念，藉由藥物、飲食及日常生活習慣調整等，以維持治療與延緩疾病的進展，同時延伸急性醫療照護至社區推廣腎臟保健觀念，提醒民衆預防勝於治療的重要性，並且於現場免費三高及尿液篩檢，以期能夠早期發現、早期控制、早期治療。



在近10年的腎臟防治宣導推廣活動中，筆者將民衆及腎臟病人經常提出對腎臟病的照顧疑惑，一一整理歸納，期盼每個人都能增加對腎臟病防治的觀念，同時減少慢性腎臟病人的快速惡化，進而延長進入透析的時間與減少合併症的發生。以下將分為三大類說明：

24

## 一、慢性腎臟病疾病面

Q1 醫師說我是慢性腎臟病人，請問腎臟病都不會好嗎？

A1 腎臟病一般可分為急性及慢性腎臟病兩種，急性腎臟病若及時矯正有可能恢復至正常功能，但若是慢性腎臟病，屬於不可逆性的，必須長期追蹤，以控制腎功能穩定，避免加速惡化。

Q2 我都有按時服藥？為什麼每次抽血的肌酸酐都降不下來？

A2 慢性腎臟病的進展有一定之速率，依據不同發病原因引起的腎臟病，會有不同的進展速度，血液肌酸酐不是固定數字，影響因素甚多，常會起伏波動，只要維持波動幅度不要太大即可。

Q3 什麼樣的人比較容易得到腎臟病？

A3 容易罹患腎臟病的高危險族群病人包括65歲以上年長者、藥物濫用者（長期服用止痛劑、來路不明藥物）、有家族腎臟病病史、糖尿病、高血壓、痛風、蛋白尿、抽菸、肥胖者。因此發現有三高（高血壓、高血糖、高血脂）問題出現時，務必將三高控制住，以延緩未來衍生出腎臟病的合併症。

**Q4** 腎臟科醫師建議我做腎臟切片檢查，我一定要做嗎？

**A4** 醫師會依據臨床表徵及實驗室數據特性來評估是否需要做腎臟切片檢查，包括個案出現大量蛋白尿，而且有合併腎臟病症候群，在經過一般檢查後仍然無法確定病因時，就需要利用腎臟切片檢查確定診斷，醫師才能根據確定的病況，對症下藥，以避免引發腎臟功能惡化。

## 二、慢性腎臟病飲食控制面

當您罹患慢性腎臟病時，每個階段的飲食控制會有些許不同，因此建議您配合飲食控制必須每半年諮詢營養師，在諮詢營養師之前，建議可以事先做好飲食紀錄（三天平常日、一天假日），以利營養師更精確估算您的各大類食物攝取量是否足夠，以提供更適切的飲食衛教。

## 三、藥物控制面

**Q1** 我有吃高血壓、糖尿病、腎臟病、痛風、心臟病的藥物，會不會因為吃很多藥而造成腎臟功能更壞呢？

**A1** 三高控制不佳，長期高血糖及高血壓，反而會造成腎臟血管容易硬化損傷，若是聽信謠言，服用來路不明藥物、偏方、草藥、富含馬兜鈴酸藥物或是長期濫用止痛劑

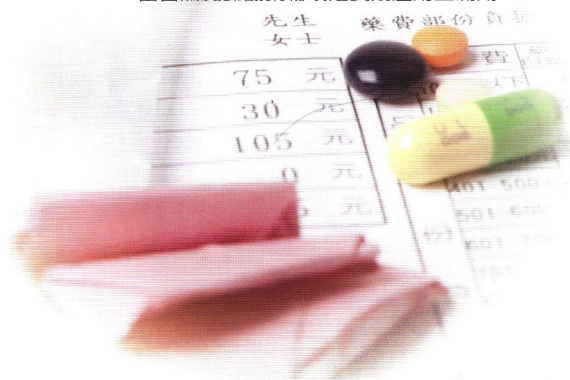
等，才會加速腎功能惡化。因此控制三高藥物並不會影響腎臟功能，倘若將血壓、血糖控制好，以後未必一定會走上腎臟衰竭需要透析這條路。

**Q2** 我看過腎臟科門診，醫生為什麼沒有處方保護腎臟的藥，反而都是降血壓、或是增加循環的藥物？

**A2** 蛋白尿和高血壓，是所有慢性腎臟病預後結果不良的高危險因子，因此醫師必須先控制您的高血壓與尿蛋白，而部分降血壓用藥（如：ACEI類、ARB類）本身除了可以降低血壓以外，在研究報告中，它也可以減少蛋白尿，延緩腎臟功能惡化；而促進血液循環之藥物（如：Dipyridamole、Pentoxifylline），它的藥理作用是藉著減少各種細胞激素和趨化激素的製造，抑制發炎細胞的產生，減輕腎臟發炎，進而減輕腎絲球硬化和腎間質纖維化。

**Q3** 腎臟科醫師有處方類固醇的藥物，會不會影響腎臟呢？

**A3** 醫師通常會依據您的實驗室數據及病理切片報告，來決定是否使用類固醇或是免疫抑制劑以控制尿蛋白，延緩腎臟功能惡化。通常在使用類固醇製劑一段時間後難免會出現一些副作用：如荷爾蒙失調、月亮臉、水牛肩、抵抗力較弱、容易骨質疏鬆等，但是這些副作用通常在停藥之後會逐漸改善，醫師也會評估藥物用量及時間，千萬不要擅自停藥，否則反而會出現不良效果，而延誤治療腎臟疾病。





Q4 我的血糖控制不好，醫師建議我改用注射胰島素，腎臟功能會不會因為注射胰島素之後而變得更惡化呢？

A4 當血糖控制不佳時，口服降血糖藥物若愈加愈多，反而增加藥物經由腎臟代謝，此時若即時改成胰島素皮下注射治療，一方面可以減少口服藥物經腎臟代謝的負擔，一方面也較容易控制好血糖，血糖控制好，腎臟反而惡化較慢。

常常病人都會問：我每天都按時服用醫師處方的藥物，從來都沒有間斷過，但是腎臟功能為什麼還會惡化？疾病的進行有它一定的速度，能夠在罹患疾病之前就先預防是最好的，假設無法先預防也期望能夠早期發現早期開始控制。保護腎臟功能寶典有四大要素：藥物治療、飲食控制、日常生活作息調整、及自我配合度，缺一不可。

在未罹病之前：檢視自己是否為高危險族群，且身上是否有多種危害腎臟功能的因子：如抽菸、酗酒、濫用藥物及止痛劑等。若本身是高危險族群，首先必須將原有的慢性疾病控制穩定，並配合醫師實施「護腎檢查三三制：每三個月要做一次驗尿、驗血清肌酸酐、量血壓」，才能早期發現、早期控制疾病的進展。

若已經是慢性腎臟病病人，想要減緩腎功能衰退介入方法包括：矯正貧血、治療代謝性骨病變、治療酸血症、心臟病的預防、維持良好營養狀態、蛋白質限制食物、降低尿蛋白、三高(血脂、血糖、高血壓)的控制、低鹽飲食、戒菸、避免腎毒性藥物（NSAID 消炎止痛藥、抗生素、中草藥、顯影劑）、維持理想體重、適度運動、養成良好生活習慣、適度喝水、避免感染、以及規則腎臟專科診療。

### 活動預告

本院配合每年3月世界腎臟日特地舉辦愛腎護腎系列活動，活動將維持一週。

活動日期：103年3月17-21日

活動內容：免費尿液篩檢、血糖篩檢、慢性腎臟病諮詢、腎臟病飲食與藥物諮詢、有獎徵答、健康講座(3/22)、愛腎園遊會(3/16)，詳細活動內容請上國泰醫院網站、醫院公佈欄、或洽電詢問，歡迎大家一同愛護自己的腎臟，也給自己一個愛護腎臟的機會。