

慢性腎臟病的兇手

曾寶玉
國泰綜合醫院社區護理組個案管理師

一、何謂慢性腎臟病？

指腎臟組織長期或損傷達數月或數年，腎臟功能受損且無法恢復原有之功能，成為慢性腎臟病。根據美國腎臟基金會的定義：慢性腎臟病是指病人有腎臟損傷持續超過3個月以上或功能減退持續3個月以上稱之。

慢性腎臟疾病(CKD)之分期：

分期	照護及治療說明	估計腎絲球過濾率(eGFR)
Stage 1	腎臟功能有正常人60%以上，若有腎臟實質傷害，例如：出現蛋白尿或為蛋白尿、血尿者才稱之為輕度腎功能損傷。需定期腎功能檢測追蹤，維持良好的生活型態。	≥ 90 ml/min/1.73m ²
Stage 2		60-89.9 ml/min/1.73m ²
Stage 3a	腎功能約正常人15-59%，需積極配合治療，藥物及飲食(低蛋白)控制及維持健康生活型態，延緩腎臟功能惡化。	45-59.9 ml/min/1.73m ²
Stage 3b		30-44.9 ml/min/1.73m ²
Stage 4		15-29.9 ml/min/1.73m ²
Stage 5	末期腎臟病變：腎臟功能剩下正常人的15%以下，應持續積極配合治療，若逐漸無法排除體內代謝廢物及水份，就必須準備與接受透析治療及腎臟移植。	<15 ml/min/1.73m ²

二、易罹患慢性腎臟病的高危險群：

1. **糖尿病**：糖尿病是造成慢性腎臟病最主要的危險因子，每年統計報告中約有20-40%糖尿病患者有糖尿病腎病變。罹患糖尿病的時間越長就易傷害全身血管及組織。以致患者須定期篩檢眼部疾病、周

邊血管疾病、及神經病變都是需整體照護追蹤。且也會併發高血壓，因腎絲球小動脈及微血管壁張力增加，導致腎絲球硬化。

2. **高血壓**：血壓則是影響其腎臟指標的重要因素，研究指出收縮壓如上升1mmHg，則腎臟指標eGFR則會下降0.31 ml/min/1.73m²（劉思彤等，2012）。

3. **心臟血管疾病**

4. **痛風患者**：男性高尿酸血症(初次體檢時血清尿酸值>7.0 mg/dl)者罹患慢性腎臟病有2倍風險，而女性高尿酸血症者則高達5倍風險(Iseki等，2004)。

5. **蛋白尿患者**：蛋白尿為慢性腎臟病的一個早期指標，而具有蛋白尿的個案明顯有合併有較高比率的高血壓和糖尿病，且有較高比率為慢性腎臟病(羅于韻，2005)。

6. **有家族腎臟病史**

7. **長期服用藥物的人**

8. **超過65歲的老年人**：腎絲球過濾率會隨年齡增加而下降，慢性腎臟病盛行率隨之上升，且女性盛行率高於男性(吳希文，2009)。

9. **吸菸者**：Orth等於2001年針對男性吸菸者研究發現，吸菸會增加發炎性和非發炎性腎臟病的危險性，每年吸菸大於5包及愈多者進展為末期腎臟病的風險率愈高。

10. **代謝症候群的人(男性腰圍超過90公分、女性腰圍超過80公分)**：腰圍也是影響其腎臟指標的因素，隨著腰圍的增加，腎絲球過濾率(eGFR)則下降，罹患腎臟疾病的風險也會增加(劉思彤等，2012)且三高「高血糖、高血壓、高血脂」就容易出現。

11. **高血脂**：也是慢性腎臟病併發症之一，當微蛋白尿出現，會伴隨血脂異常，增加心臟血管疾病風險。

慢性病未積極控制及治療就會影響腎臟功能，而腎臟卻是沉默的器官，而且是腎臟損傷是緩慢漸進式的，症狀不易察覺。需透過抽血、驗尿才知自己是否為慢性腎臟病一員。

三、防治腎臟病的秘訣：

1. **定期接受醫師門診追蹤檢查腎功能及藥物治療。**

自我監測血壓及血糖值。
自我觀察異常尿液型態。

2. **控制三高**

控制高血壓(130/80mmHg以下)。
控制血糖(空腹血糖100-110mg/dl、飯後血糖140mg/dl、糖化血色素7%以下)。
控制血脂(總膽固醇160mg/dl、低密度膽固醇100mg/dl、三酸甘油之150mg/dl以下)。
控制蛋白尿。

3. **健康生活型態**

維持理想體重、養成適度運動習慣、戒菸及節制飲酒、養成良好生活習慣。

4. **謹「腎」用藥**

不聽信推薦、不信神奇療效藥物、不買地攤、夜市或來路不明的藥物。

5. **謹「腎」飲食**

均衡飲食、適度蛋白質攝取，避免大魚大肉、少加工、少鹽、少調味料、適當喝水。

6. **預防感染**

泌尿道及呼吸道感染會影響腎臟功能。

張嘉芬等於2015年研究中發現CKD進展之變化顯示轉壞的期數比率、疾病發生率與盛行率逐年下降，推論與近年來由於衛生教育介入，導致CKD照護品質提升有成效。故早期發現及早期治療慢性腎臟病的併發症是很重要的。不僅可延緩慢性腎臟病病程進展速度，也可以改善個案的生活品質，本院慢性腎臟病個案管理師於早期慢性腎臟病介入衛教個案改變行為，配合正規治療；找出可逆因子以延緩腎臟疾病進行，預防併發症發生；最終期望能有效遏止慢性腎臟病急遽的成長速率，達成國民健康與國家醫療雙贏的未來。