

呵護腎臟的方法

- 尿毒症常悄悄地來，該如何預防？讓我們告訴你10種呵護腎臟的方法。
- 發病時他是實習醫生，剛開始覺得皮膚一天天變黃，但自忖身體向來健康，所以就不放在心上。有天早餐后突然打嗝不止，用盡各種方法都停不住，直到下午才止。

● 當天晚上發現自己睡不好，覺得胸悶、呼吸急促，要坐著才能入睡，即使空腹也常覺得噁心。夜闌人靜時，他懷疑自己是「心臟衰竭」，卻不敢去證實和找原因，直帶到全身水腫、呼吸困難，被同學帶去急診，「尿毒症併發心臟衰竭及肺水腫」，冷冷幾個字帶走他生命中的陽光。

- 他們都是腎臟衰竭病人，也就是俗稱「尿毒症」患者。根據健保局統計，台灣現已有超過3萬1千名因為末期腎臟病需要洗腎的患者，且每年以10%比例成長，每年新增2,000多位的病人。然而，腎已經出問題的人數更多，卻大多不自知。

● 新光醫院腎臟科主治醫師張宗興指出，台灣目前潛在尿毒症患者總數是洗腎人口的5倍，將近15萬人。因為，許多人都不知道自己腎臟出了毛病，等到覺得不舒服時，常常是末期腎臟病，必須洗腎。

● 腎臟壞了往往沒有症狀也不覺得特別難過，是因為兩顆腎臟（俗稱腰子）就和肝臟一樣任勞任怨，默默扮演著體內下水道角色，過濾並清除代謝產物。當腎臟功能衰退90%以上，以致於無法有效排除廢物時，就會造成水分、電解質、酸鹼平衡失調，稱為末期腎臟病（End Stage Renal Disease, ESRD），又叫做尿毒症（Uremia）。

● 呵護腎臟的10個方法

洗腎人口節節上升，隱性尿毒症患者不在少數，早期症狀不明顯，的確讓勞苦功高的腎臟很難被重視，正因為如此，更應該從生活裡好好呵護，多給腎臟一些關愛：

1. 冬天做好保暖

- 調查發現，在冬天不論是腎功能惡化或是洗腎新病人，都遠超過其他各季，主因低溫下血管收縮，血壓竄升，小便量減少，血液凝結力變強，容易讓腎臟出狀況。

2. 不亂吃藥

- 許多市售的止痛藥、感冒藥和中草藥都有腎臟毒？不要不經醫師處方亂吃，對醫師處方的抗生素、止痛藥也應按規定服用。

3. 不暴飲暴食

- 吃太多蛋白質和鹽分，會加重腎臟負擔。運動飲料含有額外的電解質與鹽分，有腎病的人需小心這類飲料。

4. 治療感冒

- 若感冒去了又來，或是感冒後，有高血壓、水腫、解小便有泡泡，最好找腎臟科醫生做篩檢。

5. 反覆發作的扁桃腺炎要小心

- 喉部或扁桃腺遭鏈球菌感染時，務必根治，否則容易導致腎臟發炎。

6. 適量飲水不憋尿

- 尿液瀦留在膀胱，就如同下水道阻塞後容易繁殖細菌一樣，細菌會經由輸尿管感染腎臟。

7. 控制糖尿病和高血壓

- 血壓控制不好、糖尿病太久都會造成血管硬化，而腎臟就是由數百萬個微血管球組成，血糖血壓控制不好，腎臟壞得快。

8. 不喝成分不明的井水和河水

- 以免鉛、鎘、鉻等重金屬太高而損害腎臟。

9. 泌尿道結石要處理

- 結石不痛不代表好了，尤其是輸尿管結石很容易造成腎積水，長久下來，腎臟會完全損壞而不自知。

10. 定期檢查

- 最好每半年做一次尿液和血液肌酸酐和尿素氮檢查，女性懷孕時腎臟負擔會加重，應該監測腎功能，以免因妊娠毒血症而變成尿毒症。
- 要轉寄喔 ~~