

從腎臟保健到全身保健

國泰綜合醫院 腎臟內科 馮祥華醫師

只要保留腎臟保健的資料，過去收集全身保健的資料可以刪除了？是的，腎臟保健就可以得到全身保健，尤其針對成年人的保健，更是適合這種理論說法。事實上，腎臟保健與全身保健是一體兩面，兩者息息相關，互為因果。上個月，美國馬利蘭大學醫院的魏爾教授，受邀來台演講，就是抱持這個論點為主軸，暢談腎臟功能的維護機轉與對策，深得全場與會醫師們的熱烈贊同反應。

台灣與全世界先進的國家一樣，老年人口比例逐年上升，面對的疾病以心血管慢性疾病為主，尤其是器官老化、血管硬化、高血壓心臟病、冠心病、腦血管意外、與周邊血管病變等更是與日俱增。我相信國人十大死亡原因的大部分疾病，甚至即使是癌症，也應與心血管內皮細胞功能異常相關。因為人體血管的內皮細胞組織，是人類體內最大的組織器官，才是真正整體系統器官的中心。

所以 21 世紀的醫學重點放在血管內皮細胞功能的維護、預防甚至修復內皮細胞功能，是目前醫界臨床與基礎研究的重心。而腎臟內的腎絲球有微小的入球小動脈與出球小動脈，充當血液的過濾器，最能反應出人體血管內皮細胞的功能，患者一旦有蛋白尿或是腎功能不全，就更必須要積極治療，否則病況普遍預後不佳。因此腎臟的保健，其實就是血管內皮細胞功能的保健，也更是全身的保健。過去全身保健所要注意的血壓控制、血糖控制、血脂控制、戒煙、減少生活壓力、避免毒藥物傷身，也都是腎臟保健的注意事項。

人們經常渴望得到財富，而忘記健康；當健康不在時，才明白健康的幸福。千萬不要 50 歲以前用身體健康賺取錢財；50 歲以後反而需要用錢財換取健康。而且健康是平常保健之後漸漸得來的，並非一蹴可及；但是保健永遠不嫌遲，所以就從今日開始，我們大家一起來好好的做保健，美滿我們的人生吧！