

# 如何保護腎臟的健康？活出腎利人生

文：腎臟內科黃朝麟醫師

腎臟長約 12 公分、130 公克，在人體後腰部兩邊各一個，由 100 萬個微血管球組成，全身血液每分鐘以 1,200cc 的速度不停地通過它，清洗身上多餘的廢物，如尿酸、尿素氮、肌酸肝等，多餘的水分也都經由它，製成尿液再排到膀胱。

腎臟排毒功能失調：會引起腰酸背痛、水腫、血液中有尿毒、高血壓、尿道發炎、疲倦、失眠、耳鳴、脫髮、視力模糊、反應遲鈍、情緒低落、恐懼感等。

「尿毒症」患者根據中央健保署統計，已超過 31,000 名，每年以 10% 比例成長，每年新增 2,000 多位的病人。台灣潛在尿毒症患者是洗腎人口的 5 倍，因此估計有近 15 萬人都不知道自己腎臟有問題，等到覺得不舒服時，常常是末期腎臟病，必須洗腎。呵護腎臟的方法：

- 1、不亂吃藥：市售止痛藥、感冒藥、中草藥都有損害腎臟疑慮，未經主治醫師處方切勿服用，醫師開立的處方抗生素、止痛藥也應按規定服用，切勿私自停藥。
- 2、控制糖尿病和高血壓：血壓、糖尿病控制不佳，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，腎臟容易破壞得快。
- 3、不暴飲暴食：攝取過多的蛋白質和鹽分，會增加腎臟負擔，運動飲料中含有額外的電解質與鹽分，有腎臟病的人需小心這類飲料。
- 4、適量飲水不憋尿：尿液留置膀胱，若阻塞後容易繁殖細菌，並經由輸尿管感染腎臟，故應多喝開水。
- 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、治療感冒：反覆感冒時，如有高血壓、水腫、解小便有泡泡等症狀，建議尋覓腎臟專科醫生做進一步篩檢。
- 7、不喝井水和河水：減少重金屬：鉛、鎘、鉻太高，而損害腎臟。
- 8、泌尿道結石要處理：輸尿管結石易造成腎積水，長久下來，腎臟會完全損壞而不自知，並不是結石不痛就不去治療。
- 9：定期檢查：腎臟病常見檢查？

(1)尿液與血液生化：

尿蛋白質(Urine Protein)、血紅素(Hb)、血比容(Hct)、尿素氮(BUN)、尿酸(UA)、血中肌酸酐(Cre.)、腎小球過濾率(e-GFR)、血糖(AC Sugar)、糖化血色素(HbA1C)、總膽固醇(Cho.)、三酸甘油脂(TG)、鈉(Na)、鉀(K)、鈣(Ca)、磷(P)、低密度膽固醇(LDL)、白蛋白(Albumin)。

(2)腎臟超音波：偵測腎臟是否過大或萎縮？是否有腎結石或腫瘤？及腎臟和泌尿道結構是否有問題？慢性腎臟病大多會造成腎臟萎縮，而糖尿病、多囊腎、類澱粉沉積等腎臟大小通常是不變的，或是無明顯縮小。