

# 什麼是慢性腎臟病？

腎臟受損超過三個月，結構或功能無法恢復正常時，就稱為慢性腎臟病。慢性腎臟病分為五期，這個過程可能非常長久；也有可能很快就進入第五期--末期腎衰竭，甚至要進行透析或換腎的治療。因此，為了避免腎功能快速惡化為末期腎衰竭，慢性腎臟病人一定要配合醫生的指示。

## 常見造成慢性腎臟病的原因

- 慢性疾病：  
糖尿病、高血壓、痛風等慢性病都可能造成腎臟功能受損，尤其如罹患糖尿病十年以上，約有1/3的病人會演變為糖尿病腎病變。
- 免疫系統疾病：  
原發性腎絲球腎炎、繼發性腎絲球腎炎如：紅斑性狼瘡。
- 不當服用藥物：  
部分止痛藥、部分抗生素及重金屬可能會影響腎臟功能，來路不明的藥物、偏方、草藥、減肥藥、健康食品或成藥，因其成份及劑量難以控制，長期服用可能會導致腎功能受損，因此建議不要任意服用非醫師處方的藥物。
- 尿路阻塞：  
泌尿道結石、狹窄、膀胱尿液滯留都可能影響腎臟功能，因此如排尿有異常狀況應儘早治療。
- 遺傳性疾病如：  
多囊腎。

## 慢性腎臟病的嚴重度分期

腎臟病嚴重度的臨床分期	腎絲球濾過率 (eGFR) (ml/min/1.73m2)	臨床表現 (症狀)
1 觀察期	$\geq 0$	尿液檢查異常
2 輕度慢性腎衰竭	60 - 89	尿液檢查異常或血壓上升
3 中度慢性腎衰竭	30 - 59	血中肌酸酐濃度上升，臨床有時無特殊症狀
4 重度慢性腎衰竭	15 - 29	初期尿毒症狀
5 末期腎衰竭	$\leq 15$	尿毒症狀明顯或需要透析治療

## 腎臟病有哪些症狀呢？

- 腎臟病的症狀就是：泡、水、高、貧、倦。
  - 「泡」-小便有泡「泡」
  - 「水」-「水」腫
  - 「高」-「高」血壓
  - 「貧」-「貧」血
  - 「倦」-「倦」怠
- 初期症狀1.夜尿次數多、小便困難或疼痛 2.小便有泡泡 3.眼瞼浮腫或臉、手、腳水腫 4.小便中帶血 5.後腰部敲痛(須排除肌肉骨骼疼痛) 6.血壓變高

- 後期症狀1.皮膚乾燥、搔癢 2.疲倦、全身無力、想睡覺
- 3.頭暈、頭痛 4.失眠、不易入睡
- 5.尿量減少 6.四肢或臉部浮腫
- 7.口腔有異味、食慾不振、噁心、嘔吐 8.呼吸喘

只要有上述的症狀，建議您到腎臟科詳細的檢查，才能早期發現疾病、早期治療。

## 自我照護注意事項

- 定期門診追蹤可監測腎功能，及時介入適當的治療，並與醫護人員討論治療措施與自我保健方法。
- 配合醫師服用藥物，避免自動停藥或加藥，勿信偏方草藥、及不實廣告成藥，不使用未經醫師處方的止痛藥。
- 泌尿道感染的預防：如廁時，做好個人衛生習慣、勿憋尿、洗澡採淋浴方式等。
- 呼吸道感染的預防：注意氣候變化，必要時多添加衣服，流行性感冒季節時儘量不出入公共場所，或戴上口罩；每年接種流感疫苗以減少感冒的次數。
- 飲食控制：採低蛋白、低磷鉀、低脂肪飲食，禁用補品、禁健康食品、攝取低蛋白點心（建議諮詢營養師設計飲食控制計畫，延緩腎功能惡化）。
- 維持理想體重：建議維持理想體重，避免肥胖，因為肥胖容易造成血脂肪過高或其他慢性病，進而影響腎臟功能。世界衛生組織與衛生署公佈之肥胖標準：當身體質量指數(BMI)≥24屬於過重，BMI≥27等於肥胖。

## 腎臟保健的秘訣—五控三避

- 「控」制血壓
- 「控」制血糖
- 「控」制血脂肪
- 「控」制尿酸
- 「控」制蛋白尿
- 「避」免抽煙
- 「避」免感冒和過度疲累
- 「避」免接受會傷害腎臟的檢查（如顯影劑）控制項目控制目標值

資料來源：國民健康署『自主健康保腎手冊』

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~21:00；週六09:00~12:00