健康資訊

Subject 認識慢性腎臟病

腎臟內科 / 洪嘉鈴個管師

何謂慢性腎臟病？腎臟由於長期的發炎(例如感染)、慢性疾病(例如糖尿病、高血壓)的影響，或因尿路阻塞遭受破壞，腎臟損傷超過三個月，導致其結構或功能產生永久性病變致無法恢復正常，稱爲慢性腎臟病。大致可區分爲五期：

慢性腎臟病的分期與階段

分　期	階　　段	血清肌酸酐
第1期-正常	尿蛋白與腎功能正常(GFR>90ml/min/1.73m^2)	約<1.5　　mg/dl
第2期-輕度	輕度慢性腎衰竭 (GFR=60-89ml/min/1.73m^2)	約>1.5　　mg/dl
第3期-中度	中度慢性腎衰竭 (GFR=30-59ml/min/1.73m^2)	約>1.5~5.9　mg/dl
第4期-重度	重度慢性腎衰竭 (GFR=15~29ml/min/1.73m^2)	約>6.0~7.9　mg/dl
第5期-末期	末期腎病變　(GFR<15 ml/min/1.73m^2)	約>8　　mg/dl

備註：GFR(Glomerular Filtration Rate) 腎絲球過濾率

誰是慢性腎臟病的高危險群

任何人都有可能罹患慢性腎臟病，但有下列情形者，會比一般人更容易發生：

有慢性腎臟病家族病史者、高齡族群、有慢性疾病如糖尿病、高血壓、高血脂、關節炎、痛風、蛋白尿、肝炎、紅斑性狼瘡(SLE)及其他免疫系統疾病者；不健康的生活型態，例如: 肥胖、高鹽飲食、抽菸、喝酒；不當的長期自行服用消炎止痛藥及來路不名的中藥及草藥。

慢性腎臟病的日常照護

1. 持續門診治療與追蹤，尋求正確的治療途徑，不亂服偏方、草藥、來路不明的保健食品。
2. 維持健康的生活型態包括：維持理想體重及腹圍、預防高血脂，養成適度運動習慣，戒菸及不酗酒，飲食避免太鹹太油，維持規律的作息。適度喝水，勿憋尿、注意衛生習慣，以預防泌尿道感染。
3. 原來疾病積極治療，包括: 糖尿病、高血壓、關節炎、痛風等
4. 確實服用藥物：了解並確實服用醫師所開立的藥物處方，特別是對於血壓及血糖的控制，有些偏方及中藥材(如：馬兜鈴酸)具腎毒性，服用前請務必諮詢腎臟專科醫師的意見。
5. 家人的陪伴與支持，保持樂觀的心情，勇敢面對疾病。
6. 與醫師及營養師討論正確的飲食計畫。

慢性腎衰竭飲食治療的重要性

許多臨床醫學研究顯示：慢性腎衰竭患者，及早開始飲食控制，可以保護殘餘的腎功能，並延緩腎衰竭的速度。

1. **充分且足夠的熱量**：慢性腎衰竭病患飲食限制很多，常因爲如此而導致熱量不足，而使得身體逐漸消瘦造成營養不良、抵抗力下降，甚至產生更多的毒素。因此充足的熱量對慢性腎衰竭病患非常重要。可適當的攝取低蛋白、低氮澱粉類如：冬粉、米粉、粉圓、蓮藕粉。
2. **適量限制蛋白質的攝取**：因爲腎臟發生病變時，無法將身體攝取過多的蛋白質代謝後產物-尿素氮排出體外，血液中尿素氮累積過多會產生倦怠、無力、噁心、嗜睡、貧血、搔癢等。所以蛋白質的攝取應以高生理價值蛋白質爲主，如：雞、鴨、豬、牛、魚、蛋、黃豆製品。並避免蛋白質含量高且利用率低的食品，易產生較多的含氮廢物(尿毒)。如：綠豆、紅豆、薏仁、麵筋製品、堅果類。
3. **適量限制鈉、磷、鉀的攝取：**食物中所含的鈉、磷、鉀皆需要從腎臟代謝，慢性腎衰竭的病患容易使體內堆積過多的鈉、磷、鉀離子，而造成身體的負擔。

   A.含鈉、鉀食物：

   蔬菜：先洗再切小段，用滾水燙過撈起，再以油炒或油拌。

   水果：避免飲用果汁及乾燥水果乾、避免食用楊桃。

   肉類：勿使用濃肉湯或使用肉汁拌飯。

飲料：避免飲用濃咖啡、濃茶、雞精、運動飲料及其他飲料，白開水是最好的選擇。

調味品：勿使用低鈉鹽、健康美味鹽、薄鹽、無鹽醬油。並養成規律的排便習慣。

B.含磷食物：

含酵母的食物：如養樂多、優酪乳、優格、乳酪、健素糖，含磷量很高應避免食用。

豆類：紅豆、綠豆、蠶豆、核果類如：瓜籽、核桃、腰果花生、栗子，磷含量均高。

米及麵類：要避免食用全麥麵包或糙米。

4.**注意控制水分及液體的攝取**：慢性腎衰竭的病患若出現無尿或少尿的情形，須嚴格的限制水分，注意尿量及體重的變化。

有鑒於國人腎臟罹患率年年攀升，本院於九十五年五月成爲腎臟保健推廣機構，致力於慢性腎臟病患收案、衛教、諮詢、追蹤；並定期腎臟病團體衛教及個別衛教，希望提供社會大眾一個正確可供諮詢的管道，提供病友適當之醫療照顧與資源促進，一般民眾對慢性腎臟病之認識。