



糖尿病如何預防末期腎病變

一、何謂糖尿病腎病變？

糖尿病是引起末期腎病變最常見的原因，在美國、日本、台灣新診斷末期腎病變的病人約 40% 以上為糖尿病引起，其病理變化為腎絲球基底膜增厚、腎絲球硬化，臨床表現為蛋白尿、血壓升高及腎功能下降。一旦確定診斷，目前醫療科技只能延緩進入常規透析時間，無法恢復已受損的腎功能或完全阻止腎功能繼續受損。糖尿病腎病變可藉由控制血糖、血壓、蛋白質攝取量、血脂肪及調整生活習慣等方式來預防及減緩惡化成末期腎病變速度。

二、糖尿病如何預防腎病變？

依據 2015 年台灣慢性腎臟病臨床照護指引及 2016 年美國糖尿病協會建議糖尿病腎病變管理及預防如下：

- (一) 定期追蹤，每年至少評估一次蛋白尿及腎絲球過濾率。
- (二) 控制血糖：建議血糖控制的目標為糖化血色素 7% 以下，飯前 70~130mg/dl、飯後 <180mg/dl。
- (三) 控制血壓：依蛋白尿量的不同，血壓控制如下：蛋白尿 <30mg 血壓維持在 140/90 mmHg 以內，蛋白尿 >30mg 血壓維持在 130/80 mmHg 以內，可延緩腎病變的程度。且增加降壓藥物使用，例如：血管收縮素轉化酶抑制劑或血管收縮素受體阻斷劑為首選。
- (四) 飲食控制：糖尿病早期腎病變病人，每天蛋白質攝取量宜介於 0.8~1g/kg 之間。而在晚期腎病變病人，則為每天蛋白質攝取量 0.8g/kg 以下，可減少尿中白蛋白量及改善腎絲球過濾率。
- (五) 血脂肪控制：糖尿病的病人常同時合併有高血脂，故控制血脂肪，對於減少其日後心血管疾病的發生，有相當重要的幫助。
- (六) 生活習慣調整：戒菸、不酗酒、維持理想體重、規律運動與作息。
- (七) 定期持續門診治療與追蹤。

參考文獻

孫于珊、薛如婷、廖芳藝、吳立偉(2013)·糖尿病腎病變之管理及預防·家庭醫學與基層醫療，28(3)，67-71。

Robet, W. S., Thamsn, M. C., & Ronald, J. F. (2012). *Schirer's Disease of the kidney*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/ Lippincott Williams & Wilkins.

國家衛生研究院(2015)·2015 台灣慢性病臨床照護指引·取自

<http://www.tsn.org.tw/UI/H/2015TCKDCG>.