



HEALTH FOR ALL WITH TAIWAN



腎臟保健與腎病防治

三軍總醫院 家庭醫學部 廖文評醫師



流行病學資料

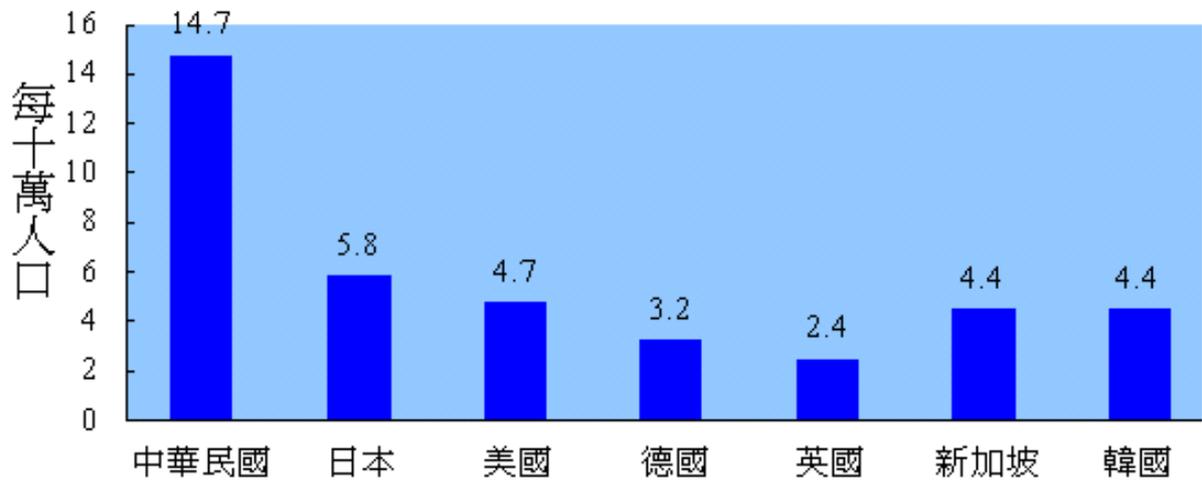
- 依據行政院衛生署91年度統計資料，腎炎、腎病症候群暨腎臟相關疾病變躋身於十大死因之第八位，由於國人飲食習慣及藥物濫用情況嚴重，且一般民眾對腎臟病防治及保健認知缺乏正確觀念，以致加速了腎臟病的發生，根據台灣腎臟醫學會統計資料，臺灣每年增加約7000位尿毒症病患，每百萬人就新增了330位慢性腎衰竭病患，這種成長趨勢也是名列全世界第二位。



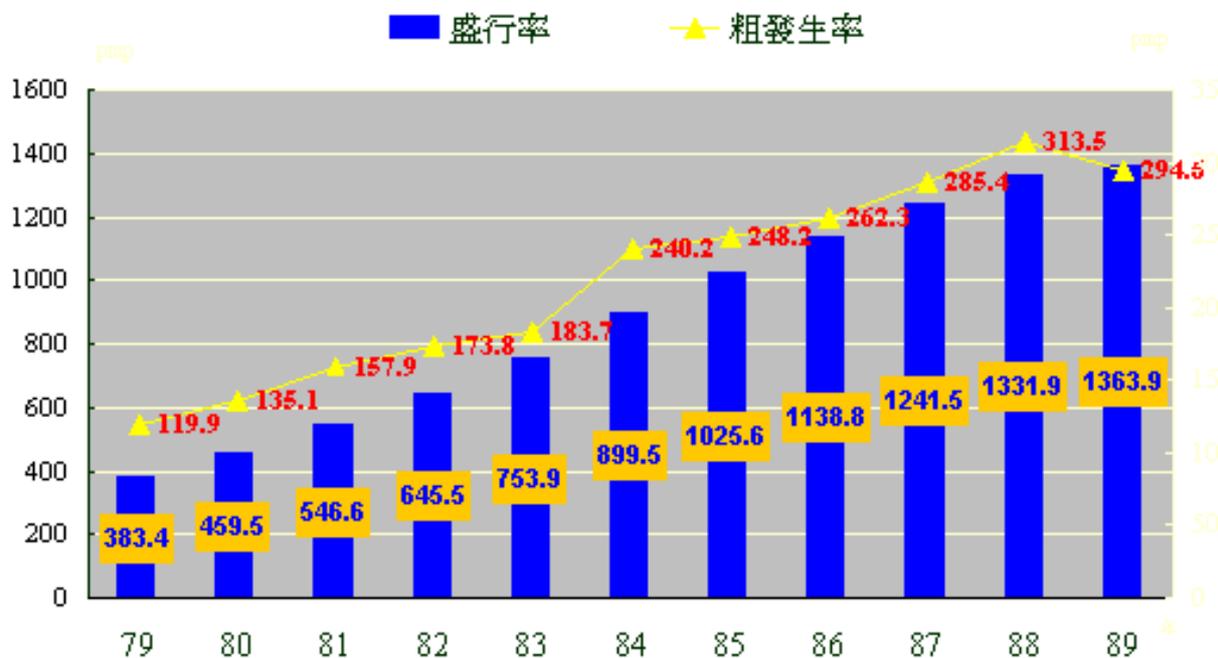


腎炎、腎徵候群及腎變性病死因標準化死亡率 國際比較

以1976年WHO世界標準人口數

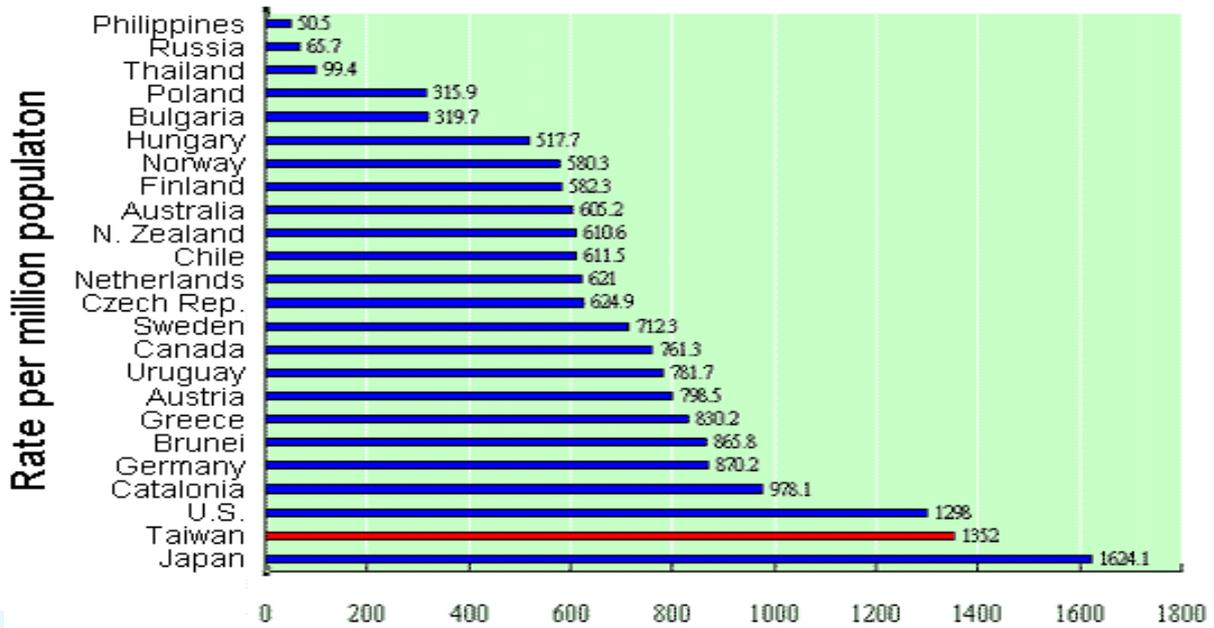


79-89年末期腎臟病之粗發生率與盛行率

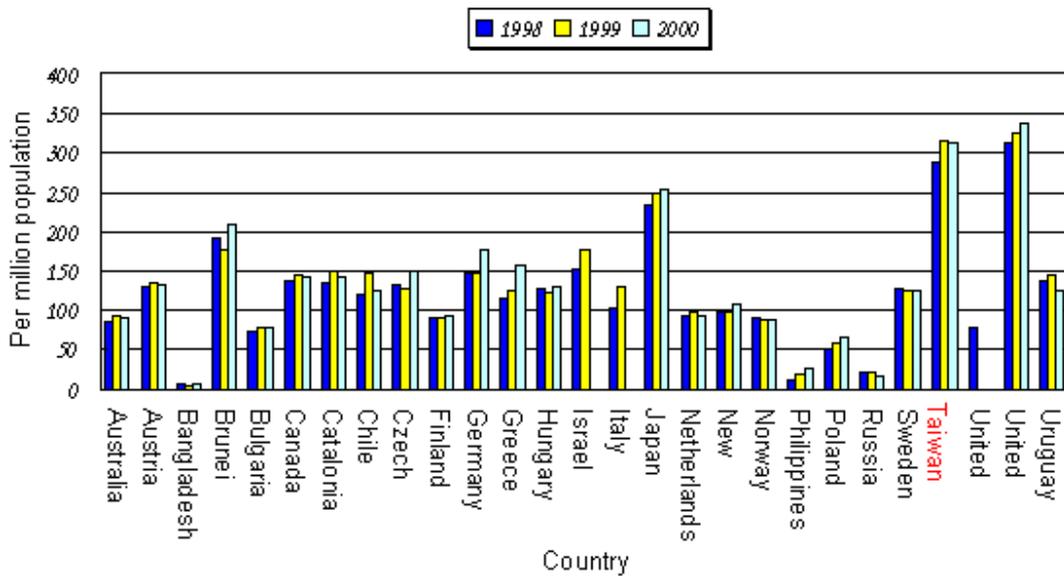




末期腎病變盛行率



Incidence of ESRD



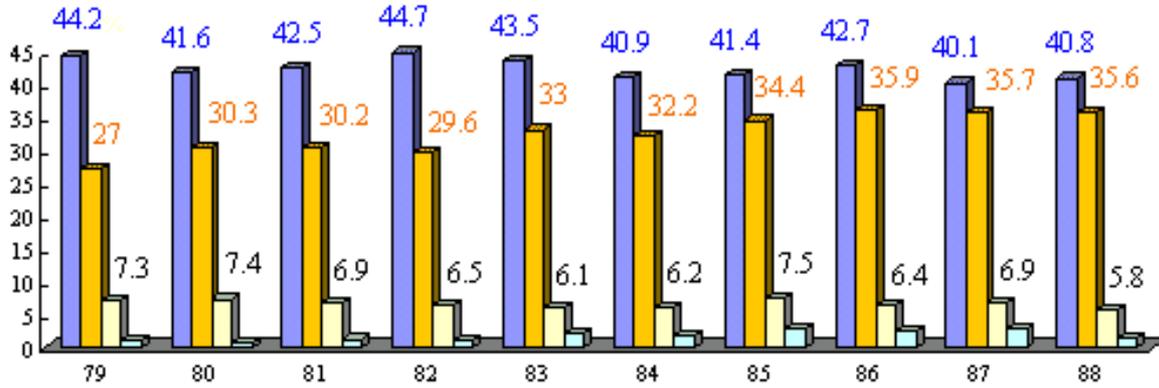
資料來源：USRDS 2002 ADR



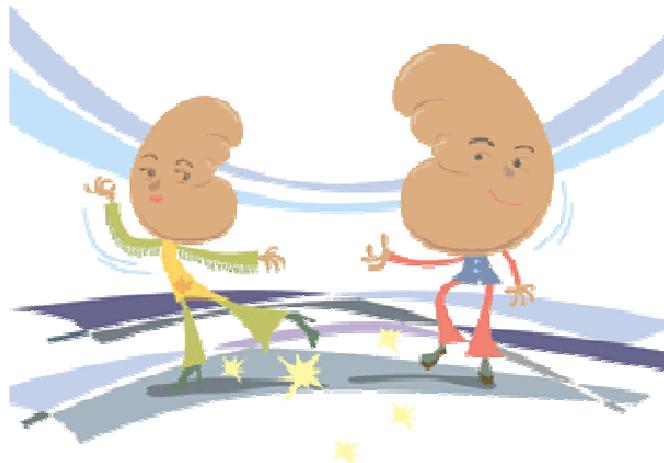


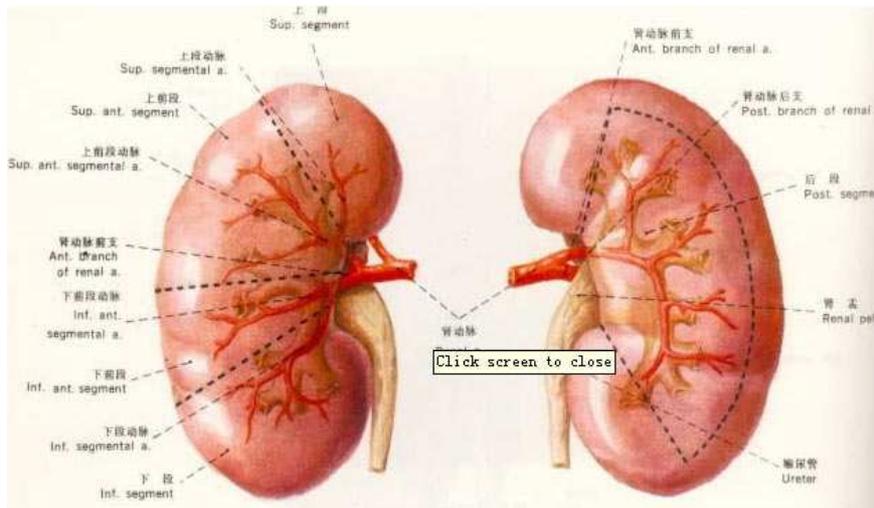
79-88年新進入透析病患之原發病因

- 慢性腎絲球腎炎
- 糖尿病腎病變
- 高血壓腎病變
- 慢性腎小管間質性腎炎



認識腎臟





認識腎臟

- 腎臟俗稱腰子，位在後腹腔上端，脊椎兩側各一個，狀似蠶豆，比成人的拳頭略小，馬偕醫院根據超音波統計，台灣人腎臟平均長約11公分左右，若小於9公分，往往顯示腎臟受到傷害而萎縮。常人的腎臟約重300公克；亦即全身體重的0.5%，但是，它卻接受了約25%的全身心輸出量血流。





認識腎臟

- 腎臟的最小工作單位是腎元，兩邊的腎臟合起來一共有兩百萬個腎元，但每天實際在工作的腎元才十分之一，所以一個人少了一個腎臟也沒有問題，因此把一個腎臟捐給別人也沒問題，還足夠來執行腎臟的功能能。



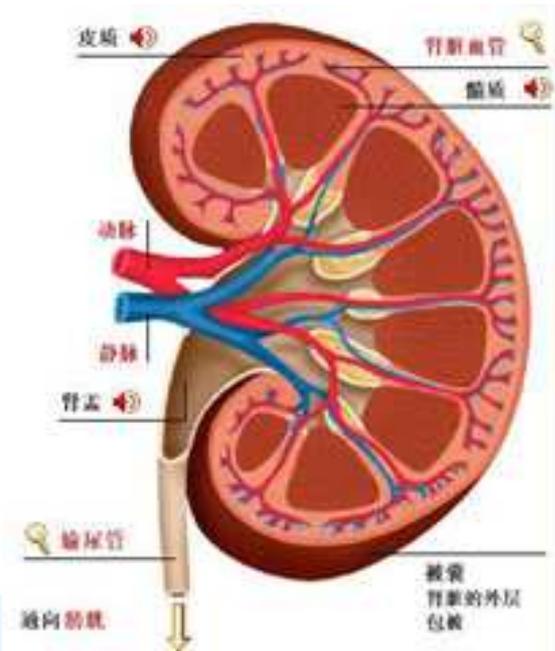
腎臟的功能

- 移除體內代謝之廢物。
- 體內酸鹼平衡。
- 維持水份和電解質平衡。
- 調節血鈣，維持骨骼正常。
- 調節血壓。
- 紅血球生成激素的生成。





尿液怎麼來的？



- 腎臟的功能是24小時不停的，身體上24小時中腎臟過濾144公升的水份，大部份142.5公升的水份都會重新吸收到體內，只產生大約1.5公升的尿液，這些尿液經由膀胱排到體外。



一天尿尿多少才健康？

- 正常的腎臟會隨著每個人每天水分攝取量、季節、和活動量多寡，將尿量調節在500~1500cc之間。
- 腎臟科醫師認為，一天攝取2500cc水分，排出1500cc左右的尿液，最符合腎臟生理性。





寡尿症

- 每天尿量少於400cc即是所謂「寡尿症」。有可能是因休克、脫水、失血過多，或是肝硬化、心臟衰竭所致，在腎臟方面，腎小管壞死、腎絲球腎炎、泌尿道阻塞都會讓尿量減少。



多尿症

- 若全天尿量超過3,000cc，則是「多尿症」。有的是因緊張、或喝太多有利尿效果飲料（水、酒、茶或是咖啡）所導致的生理性多尿。另外，體內溶質太多，譬如糖尿病的高血糖，腎衰竭時血中尿素太高也會有多尿現象。





腎病早期症狀

- 貧血、肌肉無力、疲倦虛弱
- 噁心、嘔吐、食慾不振。
- 血壓變高。
- 血尿、蛋白尿、夜間頻尿、排尿困難。
- 眼瞼或臉浮腫，手腳水腫。
- 腎功能檢查異常或腎絲球過濾率下降。



小故事-1

- 發病時他是實習醫生，剛開始覺得皮膚一天天變黃，但自忖身體向來健康，所以就不放在心上。有天早餐後突然打嗝不止，用盡各種方法都停不住，直到下午才止。當天晚上發現自己睡不好，覺得胸悶、呼吸急促，要坐著才能入睡，即使空腹也常覺得噁心想吐。夜闌人靜時，他懷疑自己是「心臟衰竭」，卻不敢去證實和找原因，直到全身水腫、呼吸困難，被同學帶去急診，「尿毒症併發心臟衰竭及肺水腫」，冷冷幾個字帶走他生命中的陽光。

節錄自康健雜誌25期





小故事-2

- 可能是平日上課太勞累，駱老師總覺得右腳往下墜，繃得緊緊的。看到雜誌上介紹一帖利尿的藥材，就到中藥舖抓藥。沒想到學徒配給她10倍劑量，吃了之後全身無力、想吐，每天排出超過4,000cc尿液。到醫院健康檢查說一切正常，沒有發現駱老師鉀離子太低，等到她全身痙攣癱瘓在床，家人以為是中風，趕緊至另一家醫院加護病房急救才逃離鬼門關。
- 出院後，掛某位醫師腎臟科門診，他的助手私下介紹駱老師吃一帖補藥，愈吃腎功能愈差，醫生很奇怪，駱老師不敢講在吃偏方。



小故事-3

- 韓老爹過去是個樂天開朗、成天笑呵呵的老人家，自從3年前因為糖尿病造成腎臟病變，必須洗腎後，變得鬱鬱寡歡。有天，5歲小孫子要去廁所，老爹問孫子可不可以跟著去，兒子媳婦狐疑地看著父親……。其實，老爹只是想聽聽解小便的聲音而已，因為把尿解出來、看到尿液衝入馬桶、享受膀胱排空的快感，這些再平常不過的小動作，他早已失去。





隱藏的殺手

- 腎臟壞了往往沒有症狀也不覺得特別難過，是因為兩顆腎臟就和肝臟一樣任勞任怨，默默扮演著體內下水道角色，過濾並清除代謝產物。當腎臟功能衰退90%以上，以致於無法有效排除廢物時，就會造成水分、電解質、酸鹼平衡失調，稱為末期腎臟病，又叫做尿毒症。



尿毒症

- 解釋：當腎臟功能衰竭後，就不能行使排泄體內廢物的功能。這些廢物及多餘的水份堆積在體內，一般稱為尿毒。
- 可能會出現的症狀：極度疲勞、噁心嘔吐、皮膚搔癢、失眠、四肢及臉部水腫、呼吸喘、食慾不振、呼吸困難、高血壓。





腎功能檢查

- 尿液檢查
- 血液檢查
- 超音波與放射線檢查
- 腎臟切片

一般來說，如果抽血、驗尿兩項結果是正常，那麼約90%都沒有腎臟問題，若有異常，則會進一步安排放射線檢查、腎臟超音波、或腎臟切片。



腎臟衰竭的原因

- 腎絲球腎炎。
- 糖尿病。
- 高血壓。
- 藥害、毒物
- 腎結石、感染
- 遺傳性疾病：如多囊腎。





腎絲球腎炎

- 罪魁禍首——慢性腎絲球腎炎的致病原因，包括急性腎炎沒有根治、反覆發作演變而成、或是因紅斑性狼瘡、病毒性肝炎、或血管炎等侵犯腎臟，造成腎組織逐漸萎縮、硬化所引起；但是大部分的慢性腎絲球腎炎患者都是原因不明，腎機能緩慢而漸進性受損。



糖尿病

- 在台灣，尿毒症患者約有27%是糖尿病引起的，佔所有尿毒症患者比例第二位，其中以老年人為多數。主因血糖控制不好，初期引發腎臟肥大，經過10年左右，出現蛋白尿、血壓上升、腎功能衰退，最後演變成尿毒症。





高血壓

- 高血壓也是導致尿毒症主要原因。長期血壓太高會造成血管硬化，當然也會使得腎臟的微小血管網（腎絲球）因為缺氧而硬化，久而久之就失去功能而變成尿毒症。



藥害

- 還有一項為人熟知、卻常忽略的因素是中國人愛吃藥、愛進補、迷信偏方等習性所造成的尿毒症。愛吃藥包括了西藥與中藥。長期使用抗生素、止痛藥、利尿劑或減肥藥，甚至一些草藥或偏方都可能傷害到腎臟。





中藥傷腎？

- 近年來在服用廣防己、關木通、天仙藤、馬兜鈴等中藥處方之病患中，發現部分病人臨床上表現出貧血、多尿、尿毒指數上升與腎功能快速惡化，通常在短期內發展成為尿毒症，其腎臟切片呈現間質性腎炎與廣泛性的纖維化之病理變化，經研究可能與這些藥材中含有馬兜鈴酸有關，這種病例於1991年最早由比利時醫師報告，稱為「中國草藥腎病變」，現今或稱為「馬兜鈴酸腎病變」。



呵護腎臟的方法

- 戒菸
- 冬天做好保暖
- 控制血糖、血壓。
- 不亂服止痛劑、抗生素、利尿劑、減肥藥等成藥(需長期服用請與腎臟科醫師討論)
- 不亂服來路不明草藥、偏方
- 適量喝水、不憋尿。





呵護腎臟的方法

- 反覆發作的扁桃腺炎要小心
- 泌尿道結石要處理。
- 泌尿道感染得接受完善治療。
- 不暴飲暴食，避免吃太鹹的食物。
- 定期健康檢查。
- 規律運動及減重。



慢性腎臟疾病營養維護應注意事項

- 市售低鈉鹽、薄鹽醬油含「鉀」高，不宜食用
- 避免高鉀食物，如濃肉湯、雞精、蔬果汁、運動飲料、各式茶類、蕃茄製品、哈密瓜、奇異果及巧克力等
- 避免高磷食物，如：豆類、酵母粉、乳製品、花生、內臟類、糙米及麥片等
- 若有限制水份的攝取，應注意每日排尿量再加500~700cc即為每日所能攝取的水份
- 楊桃含有某種神經毒素，嚴禁食用。





末期腎病治療方式

- 一旦腎功能衰退至末期，就必須從血液透析、腹膜透析或是腎臟移植（換腎）三種方式擇一，取代自身宣告罷工的腎臟功能，才能維繫生命。
- 洗腎之迷思：「洗腎會有習慣性，愈洗次數愈頻繁」「相信祖傳秘方、偏方」「一洗就回不去了」



尿毒症不等於絕症！

- 三十年前尿毒症是一個絕症，使人生由彩色變成黑白。時至今日，腎臟罷工的尿毒症患者，拜腎臟替代療法蓬勃發展之賜，只要好好接受治療，仍舊可以工作賺錢、維繫家庭，為社會貢獻心力，許多人在洗腎或換腎後存活超過二、三十年，且超過70%社會復歸都很好！





簡報完畢 謝謝聆聽

