

腎功能檢查 (BUN 與肌酸酐 Creatinine)

一、什麼是 BUN (血中尿素氮) ?

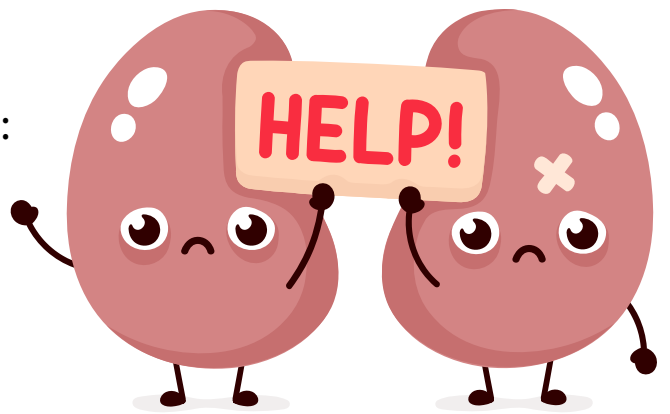
1. BUN (尿素氮) 是肝臟分解蛋白質後產生的代謝廢物，經腎臟過濾排出。當腎功能下降時，BUN 可能上升。
2. BUN 受許多非腎臟因素影響 (如脫水、大量蛋白飲食、上消化道出血、嚴重肝病、類固醇使用或腎臟血流不足)，單獨 BUN 升高並不一定代表腎臟有永久性損傷。
3. 若只有 BUN 升高但 Creatinine 正常，多半不是腎臟主因。
4. 正常值：BUN 約 8-23 mg/dL

二、什麼是血中肌酸酐 (Creatinine) ?

1. 肌酸酐來自骨骼肌代謝，幾乎完全由腎絲球過濾排出，不經腎小管再吸收，因此是觀察腎功能較穩定的指標。當腎絲球過濾率 (GFR) 下降，血中 Creatinine 就會上升。
2. 正常值：0.6-1.4 mg/dL

三、BUN / Creatinine 偏高，可能的原因:

1. 腎臟相關 (可能代表腎功能受損)
2. 腎炎、慢性腎臟病、急性腎損傷等。
3. 非腎臟原因 (暫時性或可逆)
4. 脫水或少喝水 (最常見)
5. 吃大量高蛋白食物或短期補充蛋白粉
6. 上消化道出血 (如胃潰瘍出血)
7. 使用某些藥物 (如某些抗生素、非類固醇消炎藥 NSAIDs、某些補充品)
8. 嚴重感染或肌肉大量分解 (如肌肉受傷)。



四、自我照護:

1. 保持適當飲水：避免長期脫水 (運動、發燒或腹瀉時適量補水)。
2. 避免自行大量補充蛋白質或補劑(蛋白粉、肌酸等)。
3. 慎用藥物：非處方 NSAIDs (如布洛芬、拿普生) 會對腎臟造成風險，特別是有脫水、已知腎臟問題或長期使用時應避免。
4. 控制血壓與血糖 (若你有高血壓或糖尿病)：這是保護腎功能最重要的兩件事之一。若你有這些慢性病，要定期追蹤並配合治療。
5. 健康生活習慣：規律運動 (避免過度劇烈導致肌肉大量分解)、均衡飲食、戒菸、維持適當體重。

五、何時要緊急就醫？ (下列任一情形請儘速就醫)

劇烈少尿或完全不排尿、面色或四肢嚴重腫脹 (全身水腫)、呼吸困難、持續嘔吐或嚴重疲倦、意識不清。