

# 腎臟病

## 一、早期腎臟病常「沒感覺」—要特別留意的5大警訊

- 1.泡：小便多泡泡且久不散，可能是蛋白尿。
  - 2.水：腳踝、眼皮或全身浮腫。
  - 3.高：血壓偏高、三高控制不佳。
  - 4.貧：臉色蒼白、容易喘、檢查發現貧血。
  - 5.倦：容易疲倦、注意力不集中、頭暈想睡。
- 如出現上述情形，建議儘早就醫檢查腎功能。

## 二、檢查腎臟健康，看懂兩個關鍵數字

- 1.腎絲球過濾率(eGFR):反映腎臟「過濾能力」，一般成年人大約  $\geq 90$  mL/min/1.73m<sup>2</sup> 為正常。若  $< 60$  且持續3個月以上，多屬慢性腎臟病，需要追蹤與治療。
- 2.尿蛋白／尿微量白蛋白:透過尿液檢查評估腎絲球是否受損。即使 eGFR 正常，但尿蛋白超標，也可能是腎臟病早期警訊。

## 三、腎臟病與三高(一起控制才真正保腎)

三高(高血壓、高血糖、高血脂)與腎臟病、心臟病、中風密切相關，是造成國人慢性病與死亡的重要原因。

### 保腎三關鍵：

- 1.血壓：一般建議  $< 130/80$  mmHg，腎臟病患者須依醫師個別調整。
- 2.血糖：糖尿病患者應配合實證指引控制血糖，可減少腎臟惡化風險。
- 3.血脂：避免高油、高膽固醇飲食，配合醫師建議用藥，可降低心血管與腎臟併發症。

## 六、日常生活保健：

- 1.回診：相關症狀請至腎臟科、家醫科或內科，不迷信偏方與未經查證的療法。
- 2.用藥安全：按照醫師處方服藥，不自行停藥、加藥，也避免長期自行購買止痛藥、感冒藥或草藥、保健品。
- 3.規律追蹤：若曾被告知有尿蛋白、腎功能偏差，務必依約回診，檢查 eGFR、尿蛋白與三高數值。
- 4.飲食「少鹽、適蛋白、慎鉀磷」：
  - (1)少鹽：避免醃漬、加工、湯汁多的食物，建議每日食鹽量不超過約 5 克。
  - (2)適量蛋白質：一般健康者約 0.8-1 g/kg/day，有腎臟病者需依醫師與營養師個別調整，避免自行高蛋白飲食。
  - (3)慎鉀磷：進展期腎病須限制高鉀（某些水果、運動飲料）、高磷（可樂、加工起司、速食等）食物，請依專業指示調整。
- 5.聰明喝水：
  - (1)如無心臟或腎臟功能不全，可依口渴與活動量分配水分。
  - (2)若醫師有特別交代「限制水分」或「增加水分」，請務必遵守。
- 6.規律運動與充足睡眠：每週至少 150 分鐘中等強度運動（快走、騎車等），避免熬夜與長期睡眠不足。
- 7.不抽菸、不酗酒、不碰毒：抽菸與過量飲酒會傷害血管與腎臟，增加腎功能惡化與心血管事件風險。
- 8.預防感染：不憋尿，注意會陰及私密處清潔；有排尿疼痛、血尿、發燒應立即就醫，以免泌尿道感染惡化傷腎。