

遠離腎臟病

◎文／林依儂 藥劑部藥師

有一句耳熟能詳的廣告台詞相信大家都能朗朗上口：「肝若好，人生是彩色的，肝若不好，人生是黑白的」，讓我們深切體認肝臟的重要性；然而腎臟與肝臟一樣，都屬於沉默的器官，日復一日辛勤工作著，腎臟能夠過濾排泄體內的廢物及毒素、影響骨髓造血、保護骨骼結構、控制血壓、平衡電解質等功能，因此腎臟可說是維持生命的一個重要器官。

台灣洗腎率曾達世界之冠，有著不光采的「洗腎島」封號；兩百多萬人民罹患慢性腎臟病而不自知，顯見我們更應正視此問題，早期預防及早期治療，才能真正擺脫洗腎率第一的惡名。

探究台灣腎臟病人增加特別快的原因，以人口老化、糖尿病及高血壓等慢性病患者數目增加、實施全民健保、透析病人存活期延長、不當的就醫習慣等有關，而不當的就醫習慣，如：聽信偏方、使用來路不明的藥物，更可說是加速腎臟病人增加的危險因子。以下舉例說明國人愛吃藥的例子：

一、愛美不怕流鼻水？

愛美是女人的天性，維持苗條身材更是女人一生的志業，但是坊間販售的減肥藥或減肥食品卻是千奇百怪、無奇不有，而國內真正核准的合法減肥藥只有一種，成分為「olistat」，其他來路不明標榜減肥的產品很可能會摻雜偽禁藥品，常見的有麻黃素、利尿劑、甲狀腺素或瀉劑，尤其含有「番瀉」成分的瀉劑，長期使用會造成持續性的腹瀉，引起水分及營養流失、體內電解質不平衡，更嚴重還可能導致急性腎衰竭，因此「想瘦」的女性應該尋求正當醫療管道，才不會賠上自己的健康。

二、感冒糖漿甜甜的效果快？

感冒的你常常把感冒糖漿當補吃嗎？其實感冒糖漿含有一些解熱鎮痛的成分，每日服用有一定限度，應遵照藥品說明書適量使用，服用過量也可能導致腎衰竭或肝衰竭。

三、鈣片補過頭？

一位副甲狀腺切除的 87 歲老太太，有甲狀腺功能不足及低血鈣的情形，醫

師指示鈣片用量每日 2 顆，而老太太卻每日照三餐服用連續數個月，最後突然出現虛弱、食慾不振及意識不清，經送醫後發現有腎衰竭現象，及時停用鈣片、補充體液及藥物治療後，腎功能才逐漸恢復正常。通常每日鈣建議攝取劑量為 1000 毫克，過量攝取恐出現血管鈣化或鈣沉積，有特殊疾病或慢性腎臟病患者則應照醫師指示服用，才能避免腎臟受到再次傷害。

四、中藥進補是老祖宗的智慧？

現在已證實含馬兜鈴酸的中藥具有腎毒性，而來路不明的中藥可能含有高濃度的重金屬成分，如：鉛、鎘，皆會傷害腎臟。有些台灣民眾身體不舒服時諱忌就醫，反而轉求偏方或草藥解決，但偏方不僅可能傷腎，病人更可能因此延誤病情，導致腎病變或腎功能加速惡化。因此我們應導正此一不良觀念，尋求正規醫療途徑才是。

使用藥品時，一定要秉持「五不原則」：不聽信別人推薦的藥；不相信神奇療效的藥；不買地攤、夜市、遊覽車上所販賣的藥；不吃別人贈送的藥；不推薦藥給別人。做自己身體的主人，為自己的健康負責、把關。另外平日一定要養成愛護腎臟的生活習慣，定期至醫院驗血、驗尿及量血壓，才不會讓慢性腎臟病悄悄找上門喔！