

## 腎病防治，旗開得「腎」

腎臟內科 周以新醫師

腎臟是人體最重要的器官之一，它的功能除了像過濾器一樣排除身體多餘的水份及代謝廢物以外，也包含維持必要電解質平衡、酸鹼平衡、調節血壓，甚至會製造重要的內分泌賀爾蒙，像是腎素、紅血球生成素、維生素 D 等。腎功能不佳的病患，常常會出現水腫、呼吸喘、疲倦、食慾差、體重下降、高血壓、骨質疏鬆及嚴重貧血等問題，也常合併其他器官影響，像是血糖失衡、心臟衰竭、心律不整、動脈硬化、腦中風等，嚴重者甚至必須接受腎臟替代療法，也就是俗稱的「洗腎」治療，造成生活品質及生命極大的影響，因此，對於慢性腎臟病不可不慎。

在台灣，平均每 8 位成人就有 1 位可能患有慢性腎臟病，總病患人數超過 200 萬人，然而，只有不到百分之 5 的病患注意到自己有慢性腎臟病，延誤治療往往造成無法挽回的結果。若您有超過三個月以上腎功能低下、持續尿蛋白、血尿、及腎臟結構異常，就符合慢性腎臟病的診斷，其中高風險族群包含「三高」患者，也就是所謂的高血壓、高血糖、高血脂的問題，另外肥胖、抽菸、高齡、長期服用止痛藥，都是慢性腎臟病的高風險族群，應該接受慢性腎臟病評估。常見的檢查方式包含問診、理學檢查、血液檢驗、尿液檢查及腎臟超音波檢查，以及電腦斷層、核子醫學掃描、腎臟切片等，建議交由專業的腎臟科醫師來診察，並積極地配合治療，才能達到未病先防、既病防變的目標。

平時沒有腎臟病史的成人，除了多喝水、多運動、規律生活以外，不隨意使用來路不明的偏方成藥、不抽菸、以及定期健康檢查，都是慢性腎臟病預防保健的方法，若出現腎臟病相關的症狀，也要盡早諮詢專業的醫師評估。

國際腎臟病學會(International Society of Nephrology, ISN)和國際腎臟基金聯盟(International Federation of Kidney Foundation, IFKF)將每年 3 月的第二個星期四訂為世界腎臟日，喚起國人對於慢性腎臟病的重視，期許大家一起來注意自己的腎臟健康，共享「腎」利人生。