



慢性腎臟病 Chronic kidney disease

一、什麼是慢性腎臟病：

慢性腎臟病是指腎臟因各種傷害造成的長期功能的下降或喪失，導致體內代謝廢物或水份的堆積，在正常情形下我們身體的代謝廢物和水份是經由小便排出體外，當腎臟功能下降或喪失，會造成排出毒素與水份的功能下降，而廢物和水份的累積便會產生臨床症狀

二、原因：

- (一)腎絲球腎炎：病人易有蛋白尿及血尿，有時會合併水腫及腎功能異常。
依腎絲球腎炎的引起病因不同，可能數月或數年後，才會變成慢性腎臟病
- (二)糖尿病：在透析的病人當中，有一部分病人是因糖尿病而引起腎臟病而洗腎，良好的血糖控制可以減緩腎功能惡化之速度
- (三)高血壓：高血壓會加速腎臟血管的硬化及受損，所以長期的高血壓易引起慢性腎功能衰竭
- (四)多囊腎：是一種遺傳疾病，腎臟內會有很多囊泡，造成正常結構受損，大部份的病人易合併高血壓、腰痛或結石等症狀
- (五)其他系統性疾病：如紅斑性狼瘡、阻塞性腎病變、先天性發育不良、惡性腫瘤或長期使用止痛劑等皆可能引起慢性腎臟病

三、症狀：

- (一)輕度病人臨床上無明顯症狀，血中尿素氮(BUN)、肌酐酸(Cr)值偏高，
尿液檢查中可能會有蛋白質、紅血球或白血球出現
- (二)尿毒素繼續升高時，可能會有食慾不振、噁心、嘔吐、疲倦、皮膚癢或貧血等症狀
- (三)尿量減少則可能有肢體水腫、肺積水、喘、心悸、血壓升高等現象
- (四)電解質不平衡，如：高血鉀、低血鈣、高血磷

四、臨床處置：

- (一)藥物症狀治療
- (二)若有尿毒症狀、喘、意識改變或藥物控制不下來的電解質不平衡，則需要緊急進行透析治療
- (三)若進入末期腎臟病，則需考慮長期透析治療（包括腹膜透析或血液透析）

五、飲食：

- (一)建議低蛋白質、低鈉、低鉀、低磷飲食
- (二)建議選用高生物價之蛋白質，如黃豆蛋白（豆腐、豆包、豆干及於畜禽類...等）
- (三)利用蔥薑蒜等辛香料增加調味，減少過鹹的調味料或加工品
- (四)少吃生食及肉湯、菜湯，勿自行服用中草藥及燉補湯
- (五)少吃加工食品及易導致高血磷食品，末期血磷高時應搭配磷結合劑
- (六)避免食用楊桃，可能會引發神經毒性

六、居家照顧：

- (一)平時觀察尿液是否出現泡沫、水腫或泡沫久沖不散，並及早就醫檢查
- (二)平時勿亂服藥物：如中藥、止痛藥、健康食品、偏方等等
- (三)糖尿病、高血壓等慢性疾病應嚴格控制，若尿蛋白一天排出量大於 1g，血壓宜控制在 125/75mmHg 以下，而尿蛋白排出若一天小於 1g，則血壓宜控制在 130/85mmHg 以下，並定期檢查腎功能，以便及早診斷與治療
- (四)預防感染：感染會加重腎功能的損傷
- (五)注意營養照顧：採低鈉、低蛋白（0.8g/公斤/天）、低磷、低鉀飲食，可減緩腎臟惡化、降低尿毒、維持良好營養狀態
- (六)戒除菸、酒

七、參考資料

- 王桂芸、馮容芬（2021）．泌尿道系統疾病與護理．於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，新編內外科護理學下冊(六版，14-108 頁)．永大。
<https://doi.org/10.978.9867670/243>