

## 如何不讓腎臟病在年節中惡化

[ 發表醫師 ] : 陳作孝主任/鄭仲益醫師 醫師(腎臟內科)

[ 發布日期 ] : 2012/1/25

隨著天氣的轉變，來至急診就醫的腎臟病病患也越來越多，常見的併發症為肺炎、肺積水、心肌梗塞、腦中風等等的嚴重疾病；依據行政院衛生署 94 年度統計資料，腎炎、腎病症候群暨腎臟相關疾病變躋身於十大死因之第八位，也由於國人飲食習慣及藥物濫用情況嚴重，且一般民眾對腎臟病防治及保健認知缺乏正確觀念，以致加速了腎臟病及其併發症的發生，根據美國腎臟病登錄協會 ESRD《末期腎臟病 2005 年年報》，台灣 2002 年洗腎病人的發生率達每百萬人 384 人，勝美超日，已是世界第一。日益嚴重的腎臟病增加社會的成本，如何預防腎臟病的發生及如何保健既有的腎臟病避免惡化為一重要話題。

高血壓、糖尿病、慢性腎絲球腎炎、藥物引起的間質性腎炎〔西藥及中草藥〕為常見引起腎臟病的原因，所以已有糖尿病和/或高血壓的病患應依照醫師的指示規則服藥控制好血壓及血糖，應避免服用不知成份的西藥及中草藥。

面對寒冷的冬天及年節美食的誘惑，病患應有防護的措施以預防腎臟病的惡化及併發症的發生。冬天是流行性感冒及肺炎好發的季節，而大部份的腎臟病病患抵抗力都比較差，所以建議接受流感疫苗的注射及做好保暖的工作，避免出入公共場所；對於年菜美食應減少高蛋白質食物的攝取，大致來說腎臟病的病患應維持每公斤體重 0.6 至 0.8 公克蛋白質的攝取，但隨著腎臟病的嚴重程度，蛋白質攝取的限制應有所調整〔詳細情形可向專任衛教師諮詢〕；鹽份的攝取也應有所限制，吃的太鹹會導致血壓的不好控制而造成腎功能的衰退，年節時常食用的火腿、臘肉、香腸和罐頭食品等等都是鹽份過高的食品，食用應適量並注意血壓的控制；高血磷和高血鉀也都是腎臟不好時會產生的電解質不平衡，腎臟病的病患應避免食用含磷豐富的乳製品，蔬菜和水果含有豐富的鉀離子，所以建議病患蔬菜應該熱水燙過撈起，一天水果以不超過兩份為主，世面上的低鈉醬油應該仔細看是否也為低鉀成份，不然不宜使用！

如果您是已在洗腎的病患在年節的時候要特別注意體重的控制，大致來說兩天中您乾體重的 5% 為您增重的上限，超過這個比例，您在洗腎前可能會覺得比較喘、不舒服，而洗腎中會容易掉血壓，所以洗腎的患者應在年節的時候控制您的飲食。

慢性腎臟病是種不可逆轉的疾病，唯有嚴格的飲食控制伴隨著醫師的治療才能有效的延緩腎臟病的惡化，任何其他的方式只有冒著加重腎臟病惡化的風險。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**