

腎病總是無聲無息 稍稍的報到

早發現早治療 不要洗腎洗得莫名其妙

目前國內洗腎人口一年逼近7萬人，洗腎費用高居健保第一位，台灣新增加的洗腎人口中，近半數是因為糖尿病控制不佳導致，但也有不到10%的患者，「洗腎洗得莫名其妙」。

腎功能不好如何保養？

腎功能為何不好？年齡老化是主要原因之一，但是吃偏方草藥、亂吃西藥、抽菸，血壓和血糖過高等，都是造成腎臟功能變差的原因。初期腎臟病往往沒有症狀，一般民眾對腎臟病的病識感不高，等到腎功能幾近喪失才發現者，大有人在。有些人因為感到疲倦、不舒服，或是常頭昏，抽血檢查才發現兩顆腎臟已經失去功能、嚴重貧血，不得不洗腎，等待腎臟移植重生。

糖尿病高血壓患者 定期檢查追蹤不可少

當慢性腎臟病惡化到第五期時，腎臟失去功能，無法排出水分及尿毒素，就面臨洗腎命運。國內新增洗腎患者中，55%是65歲以上老人，顯示腎臟病與老化有高度關聯，而有家族史、糖尿病及高血壓、常吃止痛藥或中草藥、有蛋白尿症狀者，也是高危險群，應該定期檢查腎功能，並且好好保養腎臟。

保腎方法

慢性腎臟病人的飲食原則是盡量清淡、少油、天然，絕對不能吃的食物是楊桃；其次，大魚大肉、堅果、黃豆、綠豆或紅豆等也要少吃。

腎功能正常者雖不用全數比照辦理，但加工罐頭食品、飲料，來路不明的中草藥等，都應避免經常或過量食用。

此外，平日多喝水、不憋尿，搭配定期腎小球過濾率及尿蛋白檢查追蹤，一旦數值有異常，就立即就醫，並調整作息、減少蛋白質的攝取，便能避免錯過延緩腎功能惡化的黃金時機。

腎病患者少碰綠茶、五穀蔬果

綠茶抗氧化、五穀蔬果養生，這些一般人眼中的保健食品，腎病患者卻碰不得。因為綠茶、番茄、香蕉等蔬果含有高量鉀離子，五穀粉或精力湯也有豐富的鉀、磷，腎病變患者無法代謝，一旦吃多造成血鉀濃度過高，將導致心悸，肌肉無力，甚至危及性命。

正常人蛋白質每公斤體重攝取量是0.8至1公克，腎功能輕度異常者需要量稍高，洗腎患者則需要1.2至1.3公克。蛋白質來源以魚、肉、豆、奶為宜。

表、慢性腎臟病五階段

分期	情況	腎絲球過濾率(GFR)	殘存腎功能	保健與治療方法
第一期	腎功能正常，但有蛋白尿、血尿等腎臟損傷狀況	腎絲球過濾率(GFR) 90~100 /ml/min/1.73m <sup>2</sup>	腎功能	腎臟功能約正常人60%，須控制血糖、血壓及飲食，每半年檢查

第二期	輕度慢性腎衰竭， 但併有蛋白尿、血 尿等	60~89.9 /ml/min/1.73m <sup>2</sup>	60%	腎功能，一般皆能穩住 腎功能。若有腎絲球腎 炎，須接受治療。
第三期	中度慢性腎衰竭	30~59.9 /ml/min/1.73m <sup>2</sup>	15~59%	腎臟功能約正常人15% 至59%，應積極配合治 療減緩腎功能惡化。
第四期	重度慢性腎衰竭	15~29.9 /ml/min/1.73m <sup>2</sup>		
第五期	末期腎臟病變	<15 /ml/min/1.73m <sup>2</sup>	15%	腎臟功能在正常人15% 以下，若逐漸無法排除 體內代謝物和水分，必 須接受腎臟移植或透析 治療。

### 洗腎患者飲食原則

宜攝取	不宜多吃
足夠熱量： 攝取量為理想體重(kg)×30-50大卡、適量 米飯(禁糙米)、肉類、植物性油脂	高鉀： 如香蕉、馬鈴薯、柑橘類、番茄、低鈉鹽 等
足夠蛋白質： 牛奶、蛋、牛肉、豬肉、深海魚類等	高鹽： 醃漬品、罐頭、火鍋湯
低氮澱粉： 如全穀類、米粉、冬粉或西谷米	高磷： 內臟、巧克力、可可、牛奶、蛋黃等
	過多水分： 若有嚴重水腫，應記錄每日尿量，用前1 天尿量加500~700.c.c.為水分攝取量

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。