

# 如何保養腎臟

臺安醫院 泌尿科 陳日昇醫師

人體有一對腎臟，位於後腹腔，形狀像蠶豆，重約 150 公克，腎臟像是一個過濾器，其功能在於排除體內多種有害的代謝物質(包括尿酸、尿素氮、肌酸酐及藥物等)，用以維持水分、酸鹼和電解質的平衡。此外，腎臟會製造紅血球生成素，刺激骨髓製造紅血球；活化維生素 D，保持骨骼的健康，以及調節血壓。

隨著年紀的增加，腎臟功能會慢慢衰退，但是，只要好好的保護它，一般而言，八十歲的腎臟仍可維持正常的運作。

## 易致腎衰竭或腎功能不全的疾病

- 1.慢性腎絲球腎炎：**是目前台灣地區**最常見**的腎衰竭原因，主要症狀為蛋白尿。
- 2.糖尿病：**是目前台灣地區**第二常見**的腎衰竭原因，腎衰竭約在糖尿病病發 15-20 年後出現。
- 3.高血壓：**是目前台灣地區**第三常見**的腎衰竭原因，血壓越高，對腎臟血管的傷害越大。
- 4.腎結石及輸尿管結石：**結石造成尿路長期阻塞，也會使腎功能逐漸衰退。
- 5.腎臟及泌尿道感染：**泌尿道的重複感染或結核造成的感染，也是腎功能衰退的常見原因。
- 6.痛風：**痛風病患容易合併腎功能不全，常見的原因有尿酸結石阻塞尿路，尿酸沉積於腎臟組織及經常服用具腎毒性的消炎止痛藥等。
- 7.紅斑性狼瘡：**有時會起狼瘡腎炎，嚴重者會導致腎衰竭。
- 8.心臟衰竭：**若心臟輸出之血量不夠，令供應腎臟的血流量下降，也會使腎臟因**缺氧**造成腎功能衰退。

## 保養腎臟的方法

- 1.減少吸菸：**吸菸容易引起血管的收縮及阻塞。根據文獻報告，有吸菸的病人腎功能惡化的速度比沒有吸菸的病人快。
- 2.避免亂服藥物：**很多藥物的代謝都要靠腎臟的幫忙，常常服用由腎臟代謝的藥物會加重腎臟的負擔；若服用的藥物具有腎毒性，常常服用更會造成腎臟不可逆的傷害。常見會對腎臟造成傷害的藥物包括消炎止痛藥、顯影劑、治療癌症用的化學藥物、抗生素及部份中藥等。

**3.避免大魚大肉：**肉類含有大量的蛋白質，而蛋白質在代謝後會產生酸，需要靠腎臟來調節酸鹼平衡，故吃太多肉也會加重腎臟的負擔。

**4.多喝水、多排尿：**可促進體肉毒素的排除，也可預防結石形成和尿路感染。

**5.控制血壓：**高血壓會令血管逐漸硬化，使供應腎臟的血流量下降，造成腎臟組織缺氧及腎功能衰退。在有高血壓的病人，血壓若能維持在正常的範圍(130/80mmHg 以下)，可減緩腎功能衰退的速度。控制血壓的方法，除規則地服用藥物以外，也要配合非藥物治療，包括減肥，戒菸、運動、減輕壓力、睡眠充足、低鹽及低脂飲食等，少量的酒精可以降低血壓，但酗酒卻會使血壓升高。

**6.控制血糖：**血糖過高會加速血管的硬化。良好的血糖控制可延緩腎功能衰退的速度。

**7.控制血脂肪：**血脂肪過高也會造成血管硬化，對腎血管不利，故血脂肪的控制也可以減緩腎功能的惡化。有試驗報告顯示 statins 類的藥物除了可以降低血中膽固醇濃度外，也可以抑制腎臟組織發炎反應，似乎能夠使腎衰竭減緩。

**8.定期驗尿：**若尿液檢查發現有血尿或蛋白尿等異常情形時，應儘快找專科醫師處理或作進一步的檢查，因為長期及大量的蛋白尿本身就會讓腎功能惡化，所以必須使用藥物來減少尿蛋白量。

**9.保護腎臟的食物：**維生素 C、維生素 E、綠茶和黃豆類蛋白質均被認為是對腎臟有助益的食物，不妨適量食用。

若您有疲倦、臉色蒼白、水腫、尿量減少、血尿、泡沫尿等腎臟疾病的症狀；或您患有糖尿病、高血壓、痛風及尿路結石等容易導致腎衰竭的疾病，請務必找專科醫師為您安排可能需要的檢查及治療，並且為您量身訂做您個人特定的腎臟保養計劃，以減低罹患腎臟衰竭的風險。