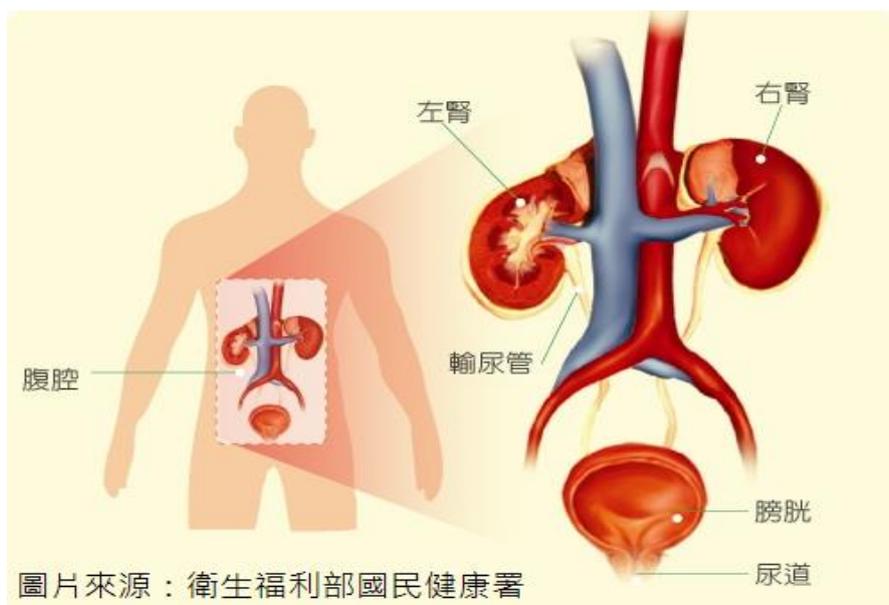


認 識 腎 臟 病

腎臟位置

正常人有兩顆腎臟，位於腸道後方之後腹腔內，左右各一，外觀如同蠶豆狀，每個腎臟大小如一個拳頭。每個腎臟由一百萬個腎元組成，每個腎元包括腎絲球及腎小管。當身體的血液經過腎臟時，腎元就會過濾身體的廢物、水份及電解質，形成尿液排出體外。



腎臟功能

- **清除體內代謝廢物及有毒物質**：如尿酸、尿素氮、肌酸酐及外來化學物質或代謝藥物等，經由腎臟過濾後形成尿液排出體外。
- **調節水份**：腎臟每天過濾液體約 160~190 公升，其中大部份皆回收體內，僅有 1~2 公升形成尿液。
- **調節電解質平衡**：維持體內鈉、鉀、氯、鈣、磷、鎂等重要電解質的平衡。
- **調節體內酸鹼值**：身體代謝產生的酸性物質由腎臟排出，維持血液的酸鹼值平衡。
- **分泌荷爾蒙**：
 - 腎素**：進行血壓調節，高血壓與腎臟病有密切的關係。
 - 紅血球生成素**：作用於骨髓進而使紅血球數目及血紅素值增加，分泌不足會產生貧血現象。
 - 活化維生素 D3**：維持血液中鈣磷平衡的重要成份，以維持骨骼健康，缺乏此荷爾蒙易導致骨頭病變，如軟骨症或骨質疏鬆。

腎臟病原因

- **慢性病導致的腎臟病變**：包括糖尿病、高血壓、高血脂及高尿酸血症等慢性病皆可能引起腎臟功能的損害。
- **免疫性疾病導致的腎臟病變**：如自體免疫疾病為人體的免疫系統失調，無法區分自體細胞或外來病原，會攻擊腎臟導致腎功能損害。
- **不當使用藥物導致的腎臟病變**：如過量服用消炎鎮痛藥、不當使用抗生素、含馬兜鈴酸之中草藥、顯影劑、抗腫瘤藥物、重金屬中毒(如鉛、鎘等)。
- **尿路阻塞導致的腎臟病變**：如泌尿道結石、腫瘤、狹窄及膀胱尿液滯留皆可能會影響腎臟功能。
- **遺傳性的腎臟疾病**：少數腎臟病是由遺傳而來，如多囊腎等家族遺傳疾病會破壞正常腎臟組織結構。



控制三高
勿亂服藥物
定期檢查腎功能

腎臟病常見症狀

腎臟病初期沒有明顯症狀，一旦發現有下列症狀，應立即就醫做進一步檢查。

- 『泡』：泡泡尿，如：血尿、蛋白泡沫尿。
- 『水』：水腫、下肢浮腫。
- 『高』：高血壓。
- 『貧』：貧血、臉色蒼白。
- 『倦』：容易疲倦。



腎臟病後期，隨著腎臟功能惡化，體內廢物及多餘的水份無法排出體外時，以下症狀就會陸陸續續出現：

- 貧血、容易疲倦、嗜睡。
- 高血壓。
- 皮膚乾燥、搔癢。
- 失眠、不易入睡。
- 尿量減少、臉部或四肢浮腫。
- 呼吸短促或困難。
- 噁心、嘔吐、食慾減退、體重減輕。
- 口腔出現異味

腎 臟 病 分 期

以年齡、性別、血清肌酸酐綜合計算出腎絲球過濾率來判斷腎功能，慢性腎臟病可分為以下五期：

分期	第一期	第二期	第三期		第四期	第五期
			3A	3B		
腎絲球過濾率	≥ 90	60 ~ 89	45~59	30~44	15~29	<15
程度	腎臟功能正常	輕度腎衰竭	中度腎衰竭		重度腎衰竭	末期腎臟病變
症狀	腎臟功能仍有正常人的 60% 以上，無明顯症狀，可能出現血尿、尿蛋白或水腫等症狀。		腎臟功能僅有正常人的 15 ~ 59%，有水腫、高血壓、貧血和倦怠等症狀。			腎臟功能僅正常人的 15% 以下，無法排除體內代謝廢物和水份。
治療方式	維持腎臟功能： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 健康飲食和規律作息 ➢ 積極控制血糖和血壓 ➢ 定期做腎功能檢查 ➢ 配合用藥治療 		減緩進入末期腎衰竭： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 積極配合醫師治療 ➢ 健康的生活習慣 ➢ 預防腎性骨病變：限制高磷食物攝取、使用磷結合劑 ➢ 改善水腫：避免喝湯及過多鹽分 ➢ 低蛋白飲食控制 ➢ 自我心理調適，積極主動配合醫療 			準備進入透析階段： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 使用藥物改善食慾不振及噁心 ➢ 治療貧血，可注射紅血球生成素或鐵劑 ➢ 預防高血鉀、使用降鉀藥 ➢ 預防心肺積水 ➢ 透析或移植的準備
追蹤期限	6 個月	3~6 個月	3 個月		1 個月	2 週
追蹤要項	了解發病原因 建立正確醫療觀念		認識腎臟替代療法			做透析治療準備 預防合併症



圖片來源：國民健康署