



<認識腎臟病>

腎臟的位置與結構

腎臟位於後腰部左、右肋骨緣下面，左右各一。腎臟的形狀像蠶豆，大小大概跟拳頭差不多，長約10-12公分，重約150公克。每個腎臟由約一百萬個腎元所組成，每個腎元則包括了腎絲球及腎小管。當身體中的血液經過腎臟時，腎元就會過濾身體的廢物、水分以及電解質，成為尿液。

腎臟的功能

1. **調節水分:**腎臟每天過濾液體約160-190公升，其中大部分皆回收體內，僅約1-2公升離開身體形成尿液。
2. **調節電解質平衡:**維持體內鈉、鉀、氯、鈣、磷、鎂等重要電解質在血液中濃度的穩定。
3. **調節體內酸鹼平衡:**身體代謝所產生的酸，只能靠腎臟排出。若腎功能變差，排酸能力減少，容易造成**酸中毒**，進而影響細胞的生理功能。
4. **移除蛋白質代謝廢物與排除外來化學物質、毒素或藥物代謝物等:**每日攝取的蛋白質，代謝後產生的尿毒素等廢物，必須仰賴腎臟處理後隨尿液排出。
5. **調節血壓:**藉排除鹽分、水分與分泌腎素等荷爾蒙調解血壓。
6. **製造和分泌荷爾蒙:**腎臟可以分泌荷爾蒙來**控制血壓**、分泌紅血球生成素來刺激骨髓製造紅血球，因此腎功能衰退時，紅血球生成素會製造不足，造成**貧血**。另外也可以製造**活性維生素D**來控制**鈣離子平衡**及維持骨質密度與健康，若腎臟生病，很容易造成**軟骨症**或**骨質疏鬆**。

腎臟的保健

腎臟病不是絕望的病，是可以預防與治療，「**早期發現、早期治療**」才是最佳的防治策略，因此腎臟病預防保健之道：生活上遵守「**三多、三少、四不、一沒有**」，一起守護腎臟，永保安康。

※**三多:**多纖維、多蔬菜、多喝水

※**三少:**少鹽、少油、少糖

※**四不:**不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂吃來路不明的藥物

※**一沒有:**沒有鮪魚肚



腎臟病變的原因

1. **慢性疾病導致的腎臟病變:**包括糖尿病、高血壓及高尿酸血症等慢性病皆可能引起腎臟功能損害；尤其是糖尿病患罹病十年以上，約有三分之一的病人會產生腎臟功能減退的現象。
2. **免疫性的腎臟病變:**人體內的免疫系統如果功能失調（自體免疫疾病），無法區分自體免疫或外來病原，進而攻擊自己的腎臟時就會導致腎臟功能損害。治療上須使用**類固醇**及**免疫抑制劑**，而且必須長期追蹤治療。
3. **不當服用藥物導致的腎臟病變:**部份止痛藥、部份抗生素及**重金屬**可能會影響腎臟功能。慢性腎臟病患在使用這些藥物時須調整劑量，以避免可能的損害。有更多的藥物及偏方，對於腎臟功能的影響仍然不清楚；但是很多病人自行服用藥性不明的偏方或濫用止痛藥物，往往造成腎臟嚴重的損壞。因此避免不當服用此類藥物是最好的治療方法。
4. **尿路阻塞導致的腎臟病變:**泌尿道結石、狹窄及膀胱尿液滯留皆可能影響腎臟功能。許多慢性尿路阻塞的病人，僅注意疼痛的有無及排尿量的大小，而忽略了腎臟功能的損害。
5. **遺傳性的腎臟病變:**少數的腎臟病變是由遺傳而來，如**多囊腎**等家族遺傳疾病。

慢性腎臟病的高危險群

1. **糖尿病患者:**長期高血糖會造成腎臟病變及血管病變。
2. **高血壓患者:**血壓控制不好會影響腎臟血管及腎絲球硬化。
3. **心血管疾病患者:**心臟衰竭容易導致腎功能惡化。
4. **蛋白尿患者:**蛋白尿的出現已屬於慢性腎臟病且是心血管疾病的危險因子。
5. **痛風患者:**血液尿酸濃度過高時，尿酸會沉積在腎組織影響腎功能。
6. **65歲以上老年人:**老年人身體器官隨年齡增加而退化，容易合併腎功能退化。
7. **長期服用藥物患者。**
8. **有腎臟病家族史:**家族中有多囊性腎病變、遺傳性腎炎及透析患者。
9. **抽菸者:**抽菸會刺激交感神經，升高血壓造成腎臟負擔而影響腎功能。
10. **代謝症候群的病人:**肥胖【男生腰圍 > 35 吋(90 公分), 女生腰圍 > 31 吋(80 公分)】、高血壓、高血脂、高血糖。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號