

如何做好腎臟保健，預防腎臟病

現代人經常外食，雖然節省了料理食物的時間，卻無法兼顧營養，有時甚至不自覺吃了過多高糖、高鹽的食物，加上隨處可見的各種保健產品常標榜著有病治病無病強身的口號，讓很多民眾深信不疑而大把大把地吃下這些所謂的補品，長久下來反而造成腎臟的負擔。

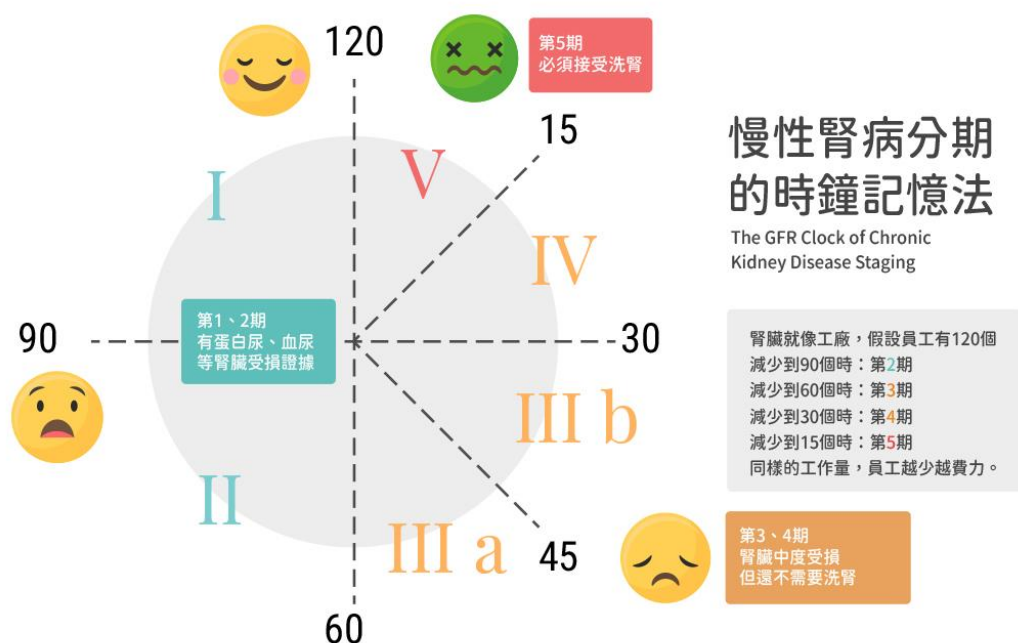
除非吃到有毒物質（例如：早期的農藥巴拉刈中毒、毒奶粉之三聚氰胺），否則單一的食物很難會造成腎臟損傷，反而是長期攝取熱量過高、過甜、過鹹、過油的食物，容易造成第二型糖尿病、高血壓、高血脂等代謝症候群。藥物的部分，大家最熟悉的非類固醇類消炎止痛藥（Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs, NSAIDs）對腎臟的傷害風險較高，但疼痛是很難忍受的感覺，我們熟悉的普拿疼較不會傷害腎

臟，必要時可適量使用，但建議服用後應多喝水，以避免腎臟灌流不足造成傷害。此外，有些民眾會服用中藥湯來養生，但我們都知道「是藥三分毒」，中醫裡的「科學中藥」經過安全把關，對腎臟避免額外負擔，其餘來路不明的藥物則建議不可任意服用，以免傷害腎臟。

不良的生活習慣也容易造成腎臟損傷，例如：憋尿造成泌尿道或腎臟發炎，而暴飲暴食產生三高或肥胖也會間接增加腎臟負擔等。建議平時應多補充水分，攝取適量的蛋白質、油脂、及蔬菜、水果等膳食纖維，以養成好的腸道菌，控制體重、養成規律運動的好習慣，將有助於腎臟功能維持良好的狀態。

慢性腎臟病可依照時鐘記憶法分為 5 期（如圖示），先依照腎絲球過濾率分期。其中，第 1、2 期必須合併腎臟受損證據，如：出現蛋白尿和輕微血尿；第 3、

4 期雖進入中重度腎臟受損但尚未需要洗腎；再進一步，到第 5 期時腎功能已嚴重衰退，如出現嚴重電解值、酸鹼度或水分失衡，必須接受（洗腎）透析治療。由於腎臟疾病初期未必有明顯症狀，很可能稍不留意在日積月累之下就對身體造成嚴重的傷害。因此當出現有泡沫尿、水腫、高血壓、貧血、倦怠感等症狀時，應盡快就醫做進一步檢查。近期國健署也宣導「謹腎」五口訣「泡、水、高、貧、倦」來呼籲大家注意腎臟功能，平時也可善用健保資源，40 歲以上每三年、65 歲以上每年可做一次成人健檢，透過驗尿及抽血等方式來檢查腎臟功能，就可早期發現初期腎病，以早期追蹤及治療。



結論

腎臟在人體扮演非常重要的角色，負責將代謝之後的水溶性廢物透過尿液排出體外，但它卻是個沉默的器官，隨著年紀的增長，腎臟功能會漸趨老化，40歲以後每年以平均1%的速度退化，所以「時刻養成好習慣，做好腎臟保健」的觀念必須不斷的宣導，落實預防勝於治療，因為唯有健康方為幸福之本。

口述/資料提供：內科部腎臟科主治醫師 姜至剛

採訪/撰稿：公共事務室護理師 陳佳凌