

慢性腎臟病該怎麼辦

文/腎臟內科 林家宏 總醫師

腎臟是我們身體排除毒素和水分的主要器官，而腎功能會因為慢性疾病或藥物而漸漸受損，例如控制不良的糖尿病或高血壓，抑或是長期止痛藥的使用，所以慢性腎臟病的控制有賴於生活飲食習慣、腎臟病病因的控制及藥物的治療，以期減緩腎臟病的惡化，避免進入腎臟透析的地步。所以接下來會簡介一些生活習慣及慢性疾病的控制。

飲食及生活習慣

熱量攝取及體重

過去許多研究顯示，體重過重及中廣型肥胖是慢性腎臟病的危險因子，而且中廣型肥胖也是慢性腎臟病病人心血管疾病及全死因死亡的危險因子。但是慢性腎臟病病人在飲食上有許多限制，也可能會因限制過度嚴格或者腎臟病惡化而產生厭食，而造成熱量攝取不足。所以不管體重太輕或太重，對於腎臟病病人都是不利的，故維持適當的熱量攝取，以維持身體

質量指數(BMI)及腰圍在適當的範圍是很重要的，根據台灣2005-2008年國民營養健康狀況變遷調查資料，65歲以下男性病人每天熱量建議攝取量為33-35 kcal/kg，65歲以上男性病人每天28-30 kcal/kg；65歲以下女性病人每天28-30 kcal/kg，65歲以上女性病人每天25-28 kcal /kg。

飲食上，對腎臟病病人來說，在蛋白質、鹽分、鉀離子、磷及鈣的攝取方面，都有該注意之處，這部分可以研讀本刊物營養師所撰寫的內容。

良好的生活習慣

「新英格蘭醫學雜誌」2007年推估健康決定因素，先天基因占30%，醫療照顧占10%，其他環境及個人行為則占了60%，我們往往只注意到藥物飲食而忽略的良好生活習慣的重要性。而預防慢性腎臟病應採取怎樣的行為？專家建議，奉行「三多三少、四不一沒有」的簡單公式。

「三多」指多運動、多蔬果、多檢查；
「三少」指少熱量、少肉食、少吃藥；
「四不」不信偏方、不抽菸、不嚼檳榔、不坐以待斃；後者有雙重意涵：一是指健康掌握在自己手中，二是要有積極作為，例如多運動。

「一沒有」，則是叮嚀沒有鮪魚肚、不要肥胖，才能促進健康。

血糖及血壓的控制

糖化血色素

糖尿病是造成慢性腎臟病最常見的原因，適當的血糖控制可以有效地延緩腎臟病的惡化，臨床上會監測糖化血色素來評估血糖控制是否達標。糖化血色素是指被糖分附著的血色素，它反映的是過去3個月的血糖控制情形，糖化血色素控制目標為7.0%，以此預防或延緩糖尿病引起之微小血管併發症，當血糖過高時，則需要適當的飲食控制配合醫師的藥物治療。

血壓

高血壓是導致慢性腎臟病的原因之一，而且隨著腎功能逐漸惡化，高血壓也容易隨之惡化，而良好的血壓控制則有賴於病人每天的規則測量和記錄，飲食調整及運動，及藥物的規則服用。根據美國心臟學院(ACC)與美國心臟協會(AHA)於2017年發表的高血壓治療指引，建議有糖尿病或慢性腎臟病的病人血壓要控制在130/80 mmHg以下。

何時要考慮透析

晚期慢性腎臟病病人如第5期病人（腎絲球過濾率 $< 15 \text{ mL/min/1.73m}^2$ ）由於腎臟已經漸漸失去功能，病人會陸續出現各種尿毒症狀與併發症，像噁心、嘔吐、食慾下降、營養不良、水腫、呼吸急促、電解質失衡、酸血症、昏迷等。當這些尿毒症的症狀開始出現時就是考慮透析的時候了。