

急性腎損傷知多少？ 不可忽視之急性腎損傷



成大醫院
李佳駿醫師

49歲陳先生因痛風急性發作，自行使用消炎止痛藥及秋水仙素治療，後續出現嚴重腹瀉及脫水症狀而送急診，檢驗發現有急性腎損傷狀況，肌酸酐上升至7.43 mg/dl，經停用消炎止痛藥及給予點滴水分補充治療後，出院時肌酸酐恢復至1.23 mg/dl，病患後續於腎臟科門診持續追蹤治療。

急性腎損傷在急診及住院病人實屬常見，因腎臟正常功能受損而急遽下降，造成清除體內毒素及水分的能力下降，以及無法調控電解質與酸鹼平衡，進而引起相關傷害及併發症如水腫、高血鉀、代謝酸或尿毒症等。而急性腎損傷為症候群表現而非專一特定疾病，因此在臨床上需針對傷害原因進一步檢查

或做適當處置，並無特定藥物可治癒急性腎損傷。

常見的原因有以下三大類：

(一)腎前型：因腎臟灌流血流減少而造成傷害，如休克、大量出血、長時間的嘔吐或腹瀉、脫水、燒傷患者、心臟衰竭等。

(二)腎因型：腎臟本身受到傷害，如腎毒性物質使用、腎絲球腎炎、腎間質腎炎或橫紋肌溶解症等。

(三)腎後型：因結石、腫瘤或攝護腺肥大等原因，造成泌尿系統阻塞，腎臟排泄尿液受到阻礙，進而造成腎損傷。

於2012年刊登於國際腎臟雜誌(Kidney International)針對住院病人發生急性腎損傷族群的統合分析中，發現急性腎損傷後，相較住院中沒有急性腎損傷的病患，慢性腎臟病風險增加8.8倍，末期腎病風險增加3.1倍，且死亡風險增加2.0倍。

建議病人出院後，需回診持續規則追蹤腎功能。此外，並建議自我監測血壓，注意尿量、尿液顏色以及是否有其他變化如泡泡尿等，如遇有狀況，建議病患回至門診複診。

我會得到腎臟病嗎？



永康奇美醫院
張意玲腎臟病
衛教師

糖尿病

糖尿病是目前造成腎臟病的主要因素，高血糖會造成腎組織的纖維化，腎臟就像浸泡在糖水裡面，就像醃蜜餞一樣腎臟內血管彈性變差(一顆腎臟內就有100萬條血管)、血管變成皺皺的，腎臟功能當然會受到影響。

高血壓

高血壓會造成腎組織壓力上升，最後造成的血管硬化，就會影響到腎臟微血管的改變，使腎臟病變，血壓在醫院量都會特別高，因為在醫院容易會有「白袍性高血壓」或者休息時間不夠造成假性高血壓。因此在家中量血壓就顯得重要，建議有服用高血壓藥物者，在家選擇固定時間量血壓並紀錄下來，回診時主動給予醫師做調整血壓藥物的參考。

痛風

尿酸過高可能會造成痛風，尿酸的排泄大多由腎臟排出，尿酸過高容易形成

結晶沉積在腎臟造成腎臟損害，長期無症狀高尿酸血症雖然不會造成疼痛，建議曾經有痛風發作需長期追蹤尿酸值。

尿蛋白

尿尿有泡泡並不一定是蛋白尿，若泡泡經過10分鐘後仍無法消失，才有可能是蛋白尿，蛋白尿出現表示是腎臟病的徵兆之一，若長期有蛋白尿建議進一步到醫療院所做檢查。

藥物濫用者

最常見是非類固醇消炎止痛藥(NSAID)這類藥不是類固醇，但有與類固醇一樣的消炎作用，此類藥物對腎功能不佳容易引起急性腎損傷。

腎臟家族病史者

家族中若有人患腎臟病，若發現是自體顯性多囊性腎臟病患者，大多來自父母親的遺傳，子女得病的機率是50%，男女均等，一旦發現，子女及兄弟姊妹都應接受檢查。

總結

慢性腎臟病初期通常無症狀不易察覺，建議利用國民健康署免費提供40-64歲民眾每3年1次；55歲以上原住民及65歲以上民眾每年1次的成人預防保健服務，提早發現慢性病，及早治療以防止疾病惡化。

保腎之道

中醫養生專欄

銘輝中醫診所 蕭銘輝醫師



根據統計「腎炎腎病症候群及腎病變」於108年臺灣十大死因中位居第九，衛生福利部中央健康保險署統計資料，慢性腎臟疾病為2018年健保支出最高的10大疾病排行之一，就醫人數約36.4萬人，醫療費用約513億元。因此坊間或地下電台常充斥「敗腎」或草藥和保健食品「顧腎」的廣告字語，故民眾常誤解腎就是要補的迷思，現在藉由老祖宗智慧，教導民眾認識何謂正統的中醫保腎之道。

腎臟特性

主藏精 | 腎藏先天之精，主生長發育與生殖，且腎精化氣可用於推動臟腑的運行。

主水 | 參與臟腑間津液的調節作用及參與尿液的生成與排尿作用。

主納氣 | 指腎氣潛藏攝納肺所吸入之自然界清氣，加強吸氣之深度與質量。

主骨生髓，其華在髮 | 腎精充足則不易骨折且牙齒穩健、不易失智、頭髮茂盛且烏黑。

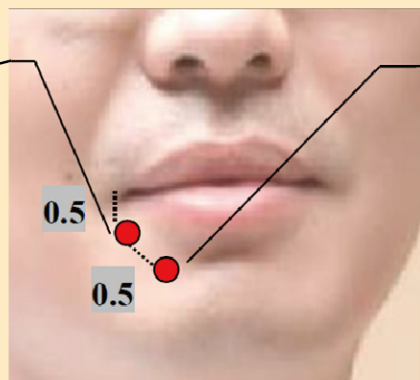
腎開竅於耳、司二陰 | 腎氣充足則聽覺靈敏且大小便正常。

中醫養腎及保健之道

養腎穴位 |

水通穴

嘴角下0.5寸處。
調和脾胃，培腎固本。



水金穴

水通穴向內斜開下0.5寸處。
健脾益腎，溫經通絡。

修心養性 | 腎具封藏、閉藏的特性，藏住腎精與腎氣，人體生機才能旺盛。另外，常使心情處於恬淡寧靜狀態，切勿妄事操勞。

益腎之藥 | 粟米(俗稱小米)：養腎氣；黑芝麻：益腎氣；玄參：補腎氣。

生活作息與飲食取捨 | 不宜太晚睡，不宜食用刺激、過酸、過甜與過鹹食物，且戒菸酒。

茶飲-玄米烏腎茶

功效 健脾潤肺、補益肝腎。

材料 玄參3錢、粟米1小把(搗碎用過濾袋包裝)
黑芝麻1小把(搗碎用過濾袋包裝)、桑白皮3錢
晉耆3錢、茯苓3錢、枸杞3錢、甘草1錢。

作法 1、將上述藥材洗淨後放入茶壺。
2、用熱水沖泡或電鍋熬煮，放涼後即可飲用。



腎臟的問題並非傾刻造成，如果您是屬於高危險群(高血壓、高血脂、高血糖)，或如廁發現有泡沫尿、血尿、全身倦怠、下肢水腫、背部肋骨下緣疼痛等症狀，或經健康檢查發現腎臟功能異常時，除了定期回診追蹤，尋求正規西醫治療外，近來衛生福利部中央健康保險署推動「全民健康保險中醫慢性腎臟病門診加強照護計畫」，利用中醫依據個人體質辨證論治的獨特性配合西醫的診斷數據，讓早期中醫介入腎病病人，減緩腎功能惡化，提升病人生活品質，發展中西醫結合治療之醫療照護模式。因此民眾要認識自己的體質，務必找合格專業中醫師，切勿依樣畫葫蘆，亂購買草藥或地下電台的成藥自行服用。



健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ★ B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法。