



健康報電子版掃描QR code

腎延敏行

台灣人的國病
慢性腎臟病成大醫院
宋俊明醫師

過去幾年來，慢性腎臟病已成為新的國病。依美國腎病登錄系統(USRDS)年度報告指出：近十年來台灣在尿毒症的發生率和盛行率都為全世界之冠；而健保慢性腎臟病支出經費逐年增加，造成家庭、社會、國家頗大的經濟負擔。據統計資料顯示台灣地區二十歲以上民眾罹患慢性腎臟病第三至五期者約有6.9%（約一百五十萬人），其中卻只有約10%的慢性腎臟病民眾知道自己罹患腎臟疾病，高達九成民眾完全沒注意自己腎臟已出狀況而延誤治療先機。了解慢性腎臟病的防治，實為刻不容緩之議題。

腎臟的小毛病通常不會引起腎臟功能衰退，而造成慢性腎臟病；就像尿道炎及急性腎盂腎炎(細菌感染)，一般不會造成永久性腎臟功能衰退。但假若出現其他病變(例如腎絲球腎炎、糖尿病腎病變或泌尿道阻塞)，腎臟功能便可能逐漸喪失，而造成慢性腎臟病。在台灣，造成慢性腎臟病的病因依序如下：糖尿病腎病變、腎絲球腎炎、高血壓性腎臟病、間質性腎炎(包括藥物引起者)及阻塞性腎病變(結石及腫瘤)。

腎功能衰退或快或慢，醫學上分急性和慢性兩種，主要分別在於腎衰竭速度、致病的原因和衰竭持續時間。顧名思義，急性腎功能衰竭指腎臟突然在幾小時或幾天內停止工作，原因包括嚴重休克、尿道受阻塞及藥物副作用，只要成功找出罪魁禍首，適當處理，在大多數情況下腎臟幾星期內恢復功能，但也可以引起慢性腎功能衰竭。

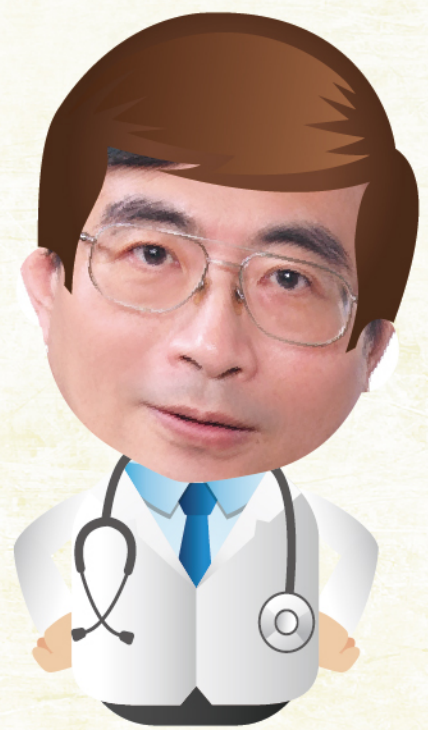
慢性腎臟病(慢性腎功能衰竭)代表腎臟慢慢停止工作，衰竭持續三個月以上，又稱腎功能不全。為記錄腎功能衰竭程度，醫師會根據

腎絲球過濾率(glomerular filtration rate, GFR)來計算腎功能，情況如估計過濾器或汽車的馬力一樣，馬力越慢，表示腎臟功能衰竭的程度越嚴重。由於正常人腎絲球過濾率(GFR)大約為每分鐘一百毫升，較方便簡易的說法是用一百來作分母從而表達多少成的腎功能，好像患者的腎絲球過濾率只剩餘每分鐘三十毫升，那麼他的腎功能便算三成。

至於如何量度腎絲球過濾率，最常見的方法是透過測量血液中的肌酸酐值，然後用這個數字來估計腎絲球過濾率(estimated GFR, eGFR)這樣估計出來的腎絲球過濾率通常可見於常規血液化驗報告。醫師及患者可借助預估腎絲球過濾率(eGFR)的增減來評估腎病的發展，腎絲球過濾率陸續減少，意味著腎病問題惡化。要是腎絲球過濾率上升，表示腎功能有改善。穩定的腎絲球過濾率則代表病情穩定。反過來說，由於血液肌酸酐與腎絲球過濾率的關係成反比，血液肌酸酐值愈高表示腎功能愈差。目前，慢性腎臟病的定義是eGFR小於60或明顯尿蛋白且持續三個月以上。

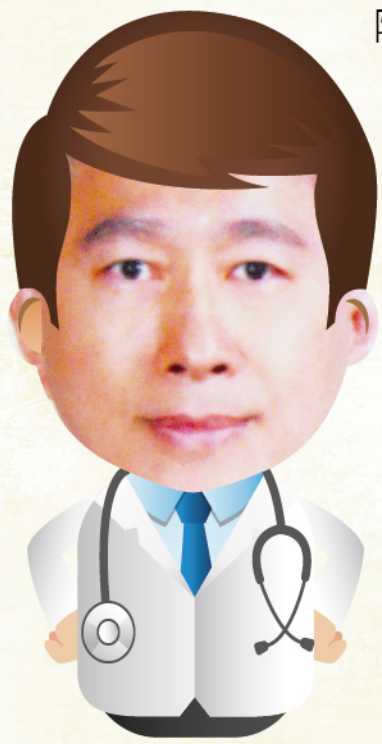
慢性腎功能衰竭與急性情況不同，大多數患者初期皆沒有明顯的症狀，待腎臟組織長期受損以致腎功能少於三成至五成方才發現，而此時僅能用藥物或飲食控制來使腎功能惡化進度變慢，延遲洗腎的時機而已。

故早期診斷出慢性腎臟病，才不至於錯過治療的黃金期。早期慢性腎臟病的症狀可能包括高血壓(高)、尿液泡泡多(泡)、水腫(水)、貧血(貧)、疲倦(倦)等，民眾須多多注意。一般建議在40歲以上民眾應每三年至少要接受一次尿液及腎功能檢查。而若有腎臟病家族史者及長期服用藥物者，則建議至少每半年需檢查一次。唯有早期診斷早期治療，才可避免慢性腎病惡化成尿毒症。



淺談慢性腎臟病的照護

陳冠文內科診所 陳冠文醫師



關於慢性腎病(CKD)之定義，大多依據美國預防保健工作小組定義為準則。經過體型校正後的估算腎絲球過濾率(eGFR) < 60 mL/min，或腎臟損害持續至少3個月。而慢性腎病者處置重點不外乎篩檢、病因診斷及分期，適時處置高風險病患及防止併發症之產生。除一般性篩檢外，可根據高風險病患(如糖尿病、高血壓、心血管疾病、高血脂症、腎病家族史，長期服用中草藥或止痛藥，高尿酸症或痛風關節炎病患)做定期的追蹤檢查。

有關慢性腎臟病分期與治療簡述如下：

第1期：腎絲球過濾率大於等於90 mL/min，此時腎功能為正常，但患者通常合併有蛋白尿、血尿等腎臟損傷狀況。此時治療重點在於維持腎臟功能，主要方針為(1)戒菸(2)積極控制血壓、血糖、血脂(3)健康的飲食習慣及規則作息(4)定期腎功能檢查。

第2期：腎絲球過濾率60到89 mL/min，僅有輕度慢性腎功能障礙，病人可能合併有蛋白尿、血尿等，治療方針與第1期相同。

第3期：腎絲球過濾率30到59 mL/min (3a(45-59 mL/min)、3b(30-44 mL/min))，屬於中度慢性腎功能不全。除了前述治療方針外應開始低蛋白飲食控制，高磷食物限制。

第4期：腎絲球過濾率15到29 mL/min，屬於重度慢性腎衰竭患者，除飲食控制如第3期外，當無法維持血磷濃度時，應使用磷結合劑；出現貧血時，宜藉由飲食補充鐵改善貧血，但需同時考慮蛋白質與飽和脂肪攝取之限制。

第5期：腎絲球過濾率低於15 mL/min，此時屬於末期腎病，除持續加強前期低蛋白低磷飲食控管外，應開始加強低鉀飲食並嚴格控制水份。亦需衛教病人接受透析治療或腎移植準備，使用紅血球生成素來改善貧血，用藥物改善

噁心及食慾不振，用磷結合劑及活性VitD3來預防腎骨病變之發生。

隨著腎功能逐漸的惡化，對於病人飲食藥物使用亦愈加嚴格。關於飲食的控制每一慢性腎病患皆需接受完整的健康飲食衛教，包括低鹽、低飽和脂肪酸、高纖維及足夠的熱量。第3~5期CKD病人在不會導致營養不良的狀況下，宜採低蛋白飲食，對於非糖尿病的CKD病人，每日蛋白質攝取量應控制在0.8g/kg/day以下。CKD病人若採低蛋白或非常低蛋白飲食，可搭配酮酸療法。第3、4期CKD病人血磷濃度>4.6mg/dL，第5期CKD病人>5.5 mg/dL，宜限制飲食中的磷攝取量。若限制飲食磷的攝取仍無法保持正常血磷時宜使用磷結合劑。鉀離子的攝取及限制應根據臨床狀況，用藥情形及檢驗數值決定。

有關血壓及蛋白尿的控制，在無明顯蛋白尿的非糖尿病CKD病人應控制在140/90mmHg以下，有蛋白尿病患宜控制在130/80mmHg以下。罹患糖尿病之CKD病人若有白蛋白尿，當收縮壓>130mmHg或舒張壓>80mmHg，建議使用降血壓藥物，使其血壓維持在收縮壓<130mmHg且舒張壓<80mmHg。有關血脂異常治療，Statin可以減少CKD 1~4期病人心血管事件發生，應將低密度脂蛋白(LDL)控制在100mg/dL以下。糖化血色素控制目標為7%，可預防或延緩糖尿病引起之微血管病變。

有些病人雖然嘗試各種方式以延緩腎病發展，最後仍無法避免腎臟走向衰竭之路。目前在人類的各種器官衰竭中腎臟是唯一可以藉透析來延長生命。全世界發展中的腎臟替代療法只有三種：(1)血液透析(2)腹膜透析(3)腎移植。台灣的主流治療還是以血液透析為主。近年來台灣末期腎病的發生率及盛行率皆穩居世界之首。雖然在台灣慢性腎臟病防治工作的努力下，末期腎病的發生率已趨平穩，盛行率的成長亦不似以往的增長。但由於人口漸趨老化且糖尿病人口不斷增加，這將是我們未來所面臨的重大挑戰。



腎臟病防治衛教宣導

106年3月份『行動醫院、全民健檢』時程表

鄉鎮區別	日期	星期	地點	地址	掛號開始	掛號結束	看報 告日
永康	4	六	西勢國小	富強路一 278 號	07:00	09:30	3/11
新營	4	六	新進國小	中正路 41 號	07:00	09:30	3/11
北門	4	六	北門國小	北門里舊埕 3 號	07:00	09:30	3/11
官田	4	六	二鎮里活動中心	二鎮里 68 號之 1	07:00	09:30	3/12
佳里	5	日	子龍國小	三協里潭漈 5 號	07:00	09:30	3/11
麻豆	5	日	紀安國小	謝安里 231 號	07:00	10:00	3/12
歸仁	5	日	看西里活動中心	仁愛南街 288 號	07:00	09:30	3/12
關廟	5	日	深坑國小	深坑里南雄路一段 487 號	07:00	09:30	3/12
白河	11	六	白河國小	永安里三民路 448 號	06:30	09:30	3/18
南化	11	六	南化里天后宮	南化里 120 號	07:00	09:30	3/17
東區	11	六	大同國小	榮譽街 30 號	07:00	09:30	3/18
楠西	11	六	楠西國中	中興路 107 號	07:00	09:30	3/18
仁德	12	日	仁和國小	仁愛里保仁路 68 號	07:00	09:30	3/18
學甲	12	日	東陽國小	華宗路 260 號	07:00	09:30	3/19
西港	12	日	西港國小文華館	進學街 60 號	07:00	10:00	3/19
山上	12	日	山上國小活動中心	南洲里 42 號	07:00	09:30	3/18
中西	14	二	三民、小西、永福 聯合活動中心	府前路一段 258 號	07:00	09:30	3/21
永康	18	六	永康國小	中山南路 637 號	07:00	09:30	3/25
新營	18	六	新營國小	中正路 4 號	07:00	09:30	3/25
左鎮	18	六	左鎮國小	中正里 7 號	07:00	09:30	3/24
關廟	18	六	五甲國小	五甲里和平路 246 號	07:00	09:30	3/25
新化	19	日	新化國中	中興路 722 號	07:00	09:45	3/26
大內	19	日	大內國小頭社分校	頭社里 10 號	07:00	09:30	3/26
鹽水	19	日	歡雅國小	歡雅里 31 號	07:00	09:30	3/25
新市	19	日	新市國中	民族路 76 號	07:00	09:30	3/24
白河	25	六	大竹國小	大竹里 3 號	06:30	09:30	3/31
南化	25	六	玉山國小	玉山里 48 之 1 號	07:00	09:30	3/31
六甲	25	六	甲東里代天府	甲東里忠孝街 217 號	07:00	09:30	4/1
七股	25	六	七股國小	大埕里 395 號	07:00	09:30	4/1
佳里	26	日	北門高中禮堂	六安里 269 號	07:00	09:30	4/1
下營	26	日	茅港觀音寺	茅港里 81 號	07:00	09:30	4/1
玉井	26	日	玉井國小化育館	中正路 1 號	07:00	09:30	3/31
柳營	26	日	重溪國小	義士路二段二號	07:00	09:30	4/1

國民健康講座	★開放自由入座	認識並對抗子宮頸癌	三高控制好腎病免煩惱
		時間 106.3.12(星期日)10:00-12:00	時間 106.3.18(星期六)14:30-16:30
		地點 臺南文化中心-B1國際會議廳	地點 新營文化中心-4樓演講廳
		講師 成大醫院 鄭雅敏醫師	講師 吳世安診所 林泱汝護理師

腎臟病防治 早期發現早期治療

臺南市政府衛生局提醒民眾，初期腎臟病並不明顯，故不容易察覺，須由日常生活中仔細觀察。簡單的判別五字訣：泡(泡沫尿)、水(腫)、高(血壓)、貧(血)、倦(疲倦)，當覺得食慾變差、腳踝腫脹、眼睛周圍浮腫、尿液次數頻繁、血尿或尿液呈鐵棕色、小便泡沫增多、尿量突然減少、後腰部疼痛、高血壓症狀(頭暈、頭痛)就要提高警覺，儘速接受腎功能檢查。

106年3月份『婦女乳房X光攝影』巡迴車篩檢場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
2	四	東區	10	五	安南區	18	六	永康區	26	日	柳營區
4	六	永康區	11	六	安平區	19	日	新市區	27	一	安南區
5	日	歸仁區	12	日	學甲區	21	二	北/東區	28	二	北/東區
6	一	六甲區	14	二	東區	23	四	永康區	29	三	安平區
7	二	北/東區	15	三	南區	25	六	六甲區	30	四	東區
8	三	南區	17	五	安平區						

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽各區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對，詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

健康知識+

★ 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
提醒您 勿販售、勿提供菸品予未滿18歲青少年，違者最高罰**五萬元**
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

戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線**0800-636363**



送子鳥資訊服務網 www.ibaby.mohw.gov.tw

圈住您的幸福大小事 提供自結婚、懷孕、分娩、新生兒

至學齡前期兒童、學齡兒童至青少年等階段所需服務

進度查詢

新生兒無照片健保卡、保母托育補助、父母未就業家庭育兒津貼申辦進度

線上申辦

新生兒健保加保、勞保及國民年金生育給付

線上查詢

合格保母名單、健康存摺及自身醫療資料



幸福送子鳥
臉書粉絲頁