



腎臟保健

成大醫院腎臟科
吳安邦醫師

不怕死，就怕洗腎。這是門診病人給我最大的印象。可見大家對於洗腎是多麼的懼怕。既然大家都怕洗腎，那我們就應該好好來愛護我們的腎臟。

早期腎病可能尚未出現任何症狀，這就要靠健康檢查來早期篩檢發現。腎臟相關檢驗並不需昂貴檢查，抽血、驗尿即可；目前國民健康署提供40歲到64歲的民眾，每三年一次免費健康檢查；年滿65歲以上者，每年補助一次，大家可好好多加利用。

那平常該如何保養腎臟呢？基本上，就是三高控制好，不亂吃藥。如果血壓已經超過了140/90mmHg，那應該要好好地接受藥物治療。一般原則是要控制小於140/90mmHg。若糖尿病的病患，目前一般的目標是糖化血色素建議要控制7.0%以下。然而這目標是因人而異，或許有些病人應該再嚴格一點或寬鬆一點，則須個別和醫師討論。膽固醇的控制也是非常重要的，因腎病患者容易有心血管疾病。如果腎臟已經不好，怎麼辦呢？那就應該好好的到醫院、診所，接受腎臟科醫師的檢查與治療。好好的配合藥物控制血壓、血糖、膽固醇。平日在家記錄血壓、血糖。若已經有明顯的水腫，則須適當的水份控制，不宜喝過多。在此階段，體重記錄也是非常重要。到了最後，如果尿毒已是無法避免，那應該跟腎臟科醫師好好討論將來如何接受腎臟替代療法(洗腎)，在適當的時機點先準備好。好好透析，人生也還是彩色的。

為愛而「腎」、
就從謹「腎」開始成大醫院
郭育甄腎臟病衛教師

近年來因藥物的不當使用，造成腎衰竭的人數日益增多。61歲男性因輕微蛋白尿及痛風在診所就醫，但未常規回診，常因痛風急性發作，會至藥局買成藥或食用中草藥。此次因衛生所行動醫院檢查報告才知腎絲球過濾率下降至49ml/min，轉至本院就醫。

每個人身體狀況及健康程度皆不同，為了顧「腎」，常常會購買許多保健食品或求助許多偏方，但真的有益處嗎？一樣的保健食品有些人食用沒問題，但其他人反倒會增加腎臟負擔，而引發腎臟衰竭。

●腎臟病常出現的徵兆有

『泡』：蛋白尿，尿液常會起泡沫

『水』：水腫、下肢浮腫

『高』：高血壓

『貧』：貧血、臉色蒼白

『倦』：疲倦、食慾不振

●誰容易罹患腎臟病

(1) 糖尿病患者 (2) 高血壓患者

(3) 家族慢性腎臟病病史 (4) 痛風患者

(5) 藥物濫用者 (6) 65歲以上高齡者

當懷疑自己腎臟生病時，應該要諮詢專業醫療人員，進一步檢查才能確認。

●如何愛「腎」，就從日常生活做起

✓ 養成良好生活與規律運動習慣。

✓ 飲食控制：少鹽、少調味料、少加工食品。

✓ 適度喝水，勿憋尿，如廁做好個人衛生。

✓ 遵從醫囑藥物治療：勿服用來路不明藥物。

✓ 定期門診追蹤：至少每3個月至半年追蹤一次。

✓ 血糖控制：餐前血糖控制小於100mg/dl、餐後2小時血糖小於140mg/dl。

✓ 血壓控制：血壓維持在130/80mmHg以下。

✓ 血脂控制：血中膽固醇控制200mg/dl以下、三酸甘油酯控制150 mg/dl以下、低密度膽固醇控制100mg/dl以下。

愛腎月講座

為愛而腎 把健康帶回家

(講座時間及地點，可先洽當區衛生所詢問)

區 別	日 期	時 間	地 點	主 題	講 師 名 稱
東 區	3月3日	10:00-11:00	虎尾里活動中心	護腎講座	林淑萍衛教師
下營區	3月5日	09:00-10:00	下營區樂齡學習中心	護腎講座	蔡艷微腎臟衛教師
新市區	3月6日	09:00-10:00	三里聯合活動中心	護腎講座	陳銳溢醫師
北 區	3月11日	10:00-11:00	成功里活動中心	寶貝您的腎	江銘彥醫師
新化區	3月12日	10:30-11:30	那拔里關懷據點	腎病防治講座	陳美紋醫師
北門區	3月13日	10:00-11:00	玉港里關懷據點 (玉旨宮)	護腎講座 (全民護腎 腎利人生)	郭育甄護理師
鹽水區	3月13日	09:00-10:00	大莊關懷據點	護腎講座	黃莉文小組長
後壁區	3月17日	14:30-15:30	菁寮活動中心	護腎講座	黃于恬醫師
中西區	3月17日	15:00-16:00	台灣人壽 成功路457號	護腎講座	李佩蓉衛教師
龍崎區	3月18日	10:00-11:00	石槽里活動中心	護腎講座	李穗倫醫師
七股區	3月18日	09:00-10:00	樹林里看坪活動中心	護腎講座	郭育淇醫師
麻豆區	3月20日	09:30-10:30	大埤里關懷據點	護腎健康講座	蔡艷微腎臟衛教師
將軍區	3月24日	09:00-10:30	苓保活動中心	不可輕忽的 糖尿病腎臟病變	李彩萍講師
歸仁區	3月26日	15:30-16:30	美學館	護腎講座	吳毓菁護理師



更多食譜

豌豆燴豆腐 (4人份)

• 材 料

家常豆腐 1盒(約300公克)／豌豆仁 70公克／鹹蛋 1顆55公克／沙拉油 10公克／水 200-300cc

調味料

鹽巴 少量



• 營養分析 (1人份)

熱量100大卡/蛋白質6.9公克/脂肪6.3公克/碳水化合物3.8公克

• 作 法

1. 將鹹蛋剝殼後，搗碎備用；盒裝豆腐切成適口大小備用。
2. 鍋中放入油後將搗碎鹹蛋加入拌炒，稍微有點起泡後加入豆腐及水。
3. 待滾後再加入豌豆仁，及少量鹽巴調味。
4. 煮至鍋中水份稍收後即可盛盤。

• 健康特色

豌豆仁又稱青豆(仁)，常用來當料理的搭配角色，因顏色非常青綠，讓料理有畫龍點睛之效。要特別提醒，豌豆仁是屬於六大類食物中的全穀雜糧類也就是澱粉類，並且含有膳食纖維、維生素A、C、E及礦物質鉀、鐵、鎂...等。每100公克膳食纖維約7.5公克，熱量約100大卡，約等於1/3碗飯量。這道料理含豐富的蛋白質，且因豆腐口感軟嫩，非常適合長者來食用，豆腐也可依喜歡的口感換成更嫩的嫩豆腐。至於也常常出現於料理中的豌豆片(荷蘭豆)、甜(豌)豆是蔬菜類，因其醣類(碳水化合物)含量較低，故被歸為蔬菜類。其實類似例子也不少，如：玉米是全穀雜糧類(澱粉類)，但玉米筍是蔬菜類，因為在不同時期食物的營養成分會有所不同，食物分類就是依營養成分來分類的。這道料理非常簡單且快速，也符合本市提倡的低碳健康飲食，趕快動手做做看喔！

※有任何營養相關問題歡迎洽詢「臺南市社區營養推廣中心」，0800-222-543(周一至周五早上08:00~12:00；下午13:30~17:30) 有專人為您服務

保護腎臟的飲食習慣



臺北醫學大學
保健營養學系
陳淑子博士

王先生72歲，血壓正常，糖尿病16年，2年前腎功能指數開始異常(血液尿素氮濃度38，肌酸酐1.98)，血糖偏高糖化血色素8.6，體重稍微重一點但是不到肥胖程度，營養很好，血液白蛋白濃度4.3。當醫師告訴他腎臟不好後，很害怕要洗腎，不知道飲食該怎麼調整才能保護腎臟，所以特地從台南來找我。

腎臟負責身體很多功能，除了製造小便排除代謝產生的廢物與不小心進入身體的毒素外，腎臟還要維持血壓穩定，活化維生素D促進鈣質吸收並排出過多的磷，避免骨質疏鬆，還要分泌激素幫助製造紅血球。因此，當腎臟功能損害時，全身都會出問題。毒素排不出去水分累積，就會出現搔癢、掉頭髮、水腫，夜裡常常要起來上廁所，血壓越來越難控制，然後會出現貧血與骨頭痠痛。可是腎臟是非常盡責的器官，當腎臟有損傷時，沒有損傷的部分會增加工作量，把壞掉部分應該處理的工作接下來做，所以腎臟損傷初期通常沒有症狀，連抽血檢查都不會出現異常。大約在腎功能壞掉1/3以上時，抽血報告的數字才會有輕微的上升，但是即使腎臟已經壞掉一半，也還不會有明顯的臨床症狀，等到有明顯的不舒服，通常是腎臟接近完全壞掉需要洗腎治療的狀態，所以聽到自己腎臟不好，很多人都會擔心是否要洗腎了。抽血報告中的肌酸酐濃度，可以簡易評估腎臟功能，超過異常值的肌酸酐數字的倒數大約是剩下的腎功能。例如：肌酸酐2，腎功能約剩下1/2，肌酸酐為3時，腎功能約剩1/3，肌酸酐數字越大，保有的腎臟功能越少。

血壓與血糖過高是損害腎臟最大的殺手，所以想要保護腎臟功能，將血壓控制在130/80以下且血糖維持正常最重要。高血壓患者原則上按時服用醫師給予的降血壓藥，血壓都可以控制在理想範圍內。血壓控制不好的人，通常是沒有依照醫囑吃藥，因為有些降血壓藥會有咳嗽、頭痛、水腫或做愛做的事時力不從心的副作用，患者就自行不吃，血壓就控制不好。有類似狀況的人，一定要跟醫師說明。血糖控制比較複雜，包含飲食與藥物。降血糖藥或胰島素一定要按時服用與施打。飲食方面主要是含醣食物的「量」要控制好，而不是「吃什麼食物血糖會高」，所以一定要找營養師了解自己該吃的量，而且正確使用藥物，血糖才會正常。

如果您的狀況類似王先生，腎臟開始不好但是血糖還是偏高，此時的飲食重點還是要吃對糖尿病飲食，每餐依照營養師指導的份量吃，把血糖控制好是保護腎臟重要的關鍵。這個時候還不需要「少吃肉」，也就是醫護人員說的降低蛋白質，只要少吃下列會增加尿毒素與磷含量高的食物，就能減輕腎臟負擔。

1. 盡量吃米飯少吃麵食(米飯產生的尿毒素比麵條少)
2. 少吃下類食物
 - (1) 蛋白質含量多的麵粉製品與雜糧根莖類：
麵包、餅乾、蛋糕、紅豆、綠豆、南瓜、蓮子、薏仁、皇帝豆、花豆、玉米、芋頭、馬鈴薯、山藥、菱角、荸薺、蓮藕
 - (2) 莢豆類蔬菜：青豆仁、蠶豆、豌豆、長豆、四季豆、扁豆、蠶豆(不要吃過量的地瓜葉)
 - (3) 堅果類：花生、芝麻、核桃、腰果、開心果、夏威夷豆、榛果、瓜子、杏仁、栗子
 - (4) 麵筋製品：麵腸、麵輪、麵筋泡、烤麩
 - (5) 其他：小魚乾、吻仔魚、魚頭、蝦頭