

健康血管小學堂

－ 腎臟篇



腎臟的生理功能有哪些？

- 排除體內廢物
- 調節體液，維持體內電解質平衡
- 分泌賀爾蒙控制血壓
- 活化維生素D₃
- 製造紅血球生成素維持紅血球的正常代謝



腎絲球過濾率(GFR)

- 腎絲球過濾率(GFR)是可用來評估腎臟功能狀況的檢測指標之一，以下為計算公式：

$$\frac{(140 - \text{年齡}) \times \text{體重} (\text{女性需再} \times 0.85)}{\text{血清肌酸酐值} \times 72} \text{ ml/min/1.73m}^2$$

- * **GFR ≥ 90**：腎功能正常，但出現微量蛋白尿，屬慢性腎臟病第一期。
- * **GFR 60~89**：輕度腎衰竭，慢性腎臟病第二期。
- * **GFR 30~59**：中度腎衰竭，慢性腎臟病第三期，需評估及治療併發症。
- * **GFR 15~29**：重度腎衰竭，慢性腎臟病第四期，準備透析治療。
- * **GFR <15**：末期腎衰竭，需接受透析治療或腎臟移植，屬慢性腎臟病第五期。

平常如何預防腎臟病？

- 喉部、扁桃腺等發炎鍊球菌感染時，需立即治療。
- 生病要就醫，不可未經醫師處方即隨意服成藥或不明來源之中草藥。
- 每天八杯水(約2000c. c.)，不憋尿。
- 控制血壓及血糖。
- 避免暴飲暴食、餐餐大魚大肉。



腎臟病常見的症狀有哪些？

- 覺得疲倦及倦怠、精神無法集中
- 食慾變差
- 睡眠品質下降或失眠
- 腳或腳踝水腫
- 眼睛周圍浮腫，尤其是晨間
- 夜尿次數頻繁
- 血尿或尿液呈現鐵銹或棕色
- 小便泡沫增多
- 尿量突然減少或排尿困難
- 後腰部疼痛
- 高血壓症狀（頭暈、頭痛）



腎臟病患者該怎麼吃？

- 腎功能不全者若限制飲食中的蛋白質，可以延緩其腎功能的衰退，故適度限制蛋白質攝取量是必需的。
- 因此需選擇優良蛋白質，減少食用低生理價值蛋白質，如麵筋製品：麵筋、麵腸、烤麩等。
- 另外以下雖含低生理價值蛋白質，但尚含有碳水化合物，可提供熱量，請依照營養師的建議量食用。

(1) 主食類：米飯、麵粉製品(麵條、麵包、饅頭)

(2) 豆類：紅豆、綠豆、蠶豆、皇帝豆等



腎臟病患者該怎麼吃？

➤ 對於慢性腎臟病患者而言，攝取足夠熱量是很重要的，可利用葡萄糖聚合物及低氮澱粉，做出可口且熱量高的低蛋白點心：

(1) 精緻糖：砂糖、黑糖、冰糖、蜂蜜、果糖

(2) 葡萄糖聚合物：糖飴、粉飴

(3) 植物性油脂：大豆油、芥花油、橄欖油、花生油等

(4) 低氮澱粉類：澄粉、玉米粉、太白粉、冬粉、涼圓、粉皮、西谷米、粉圓、蓮藕粉、冬粉、米粉等



腎臟病患者該怎麼吃？

- 由於每個病患病情和生活模式皆不盡相同，需視病患情況而給予個人化飲食建議，因此每位患者皆需諮詢營養師，控制飲食中之蛋白質、磷、鈉、鉀、水份含量。
- 由於楊桃含有神經毒素，腎臟病患者食用後可能會導致不斷打嗝、嘔吐、精神錯亂、昏迷中毒症狀，嚴重者甚至可能會死亡。
- 由於慢性腎臟病患者在食物選擇方面有較多限制，易造成維生素B群及維生素C的缺乏，因此應遵照醫師或營養師指示適量的補充維生素。

腎臟病的治療方式有哪些？

- 當藥物治療及飲食控制均無法延緩腎功能持續惡化，使腎臟無法將體內代謝廢物及多餘的水分排出體外，且出現噁心、嘔吐、食慾不振、疲倦、四肢浮腫、口腔異味及高血壓等現象時，必須利用透析來代替腎臟功能（俗稱洗腎）。
- 常見的治療方式有：血液透析、腹膜透析、連續性腹膜透析。



健康的血管, 美麗的人生

彰化基督教醫院 血管醫學防治中心 編製 99.01.12

