

腰子顧好人生好彩色

文/張益德 (本院醫務部主任暨腎臟科主任)

糖尿病是洗腎最大族群

腎臟俗稱腰子，正常人腎臟左右各一顆，重約 150 公克，位於身體後腹腔，負責調節體內水分、電解質與酸鹼平衡，排泄代謝廢物和毒素，並分泌重要的荷爾蒙；許多腎臟病常是末期才被發現，但此時腎臟萎縮，就算切片也無法得知當初的病因；此外，糖尿病、高血壓、腎結石、遺傳性多囊腎、藥物濫用、環境污染等都可能導致腎臟病，尤其糖尿病的比重更是逐年攀升，目前已是洗腎族群的首要病因，洗腎病人有 40% 是糖尿病所造成。

病因複雜就醫才能確診

腎臟病的原因多且複雜，其影響又是全面性，常與其他病症有所重疊，例如食慾不振、體重減輕...等，都可能和其他疾病症狀相同；而血壓升高、貧血、末梢神經病變、骨頭痛等更是許多疾病的共同特徵，甚至腎臟功能原本是正常，卻被其他器官失常所拖垮(如急性腎衰竭超過 50% 為「非腎臟」因素)，需經醫師詳細問診，進行身體檢查，再從抽血、驗尿、超音波或其他檢查中抽絲剝繭，才能獲得確定診斷。

尿毒症狀全身器官難倖免

當腎功能衰退到某一程度後，尿毒症狀就會慢慢浮現，且全身各系統器官皆難以倖免，整理如下：

1. **腸胃道**：尿毒症第一個症狀是噁心、嘔吐、食慾不振、體重減輕。此外，腸胃發炎、糜爛、蠕動不良與便秘的機率隨之增高，亦併有各種原因的腸胃道出血。
2. **心臟血管**：血壓升高、心臟肥大、心絞痛、心包膜積水、心律不整、冠狀動脈疾病與周邊血管阻塞疾病。
3. **呼吸系統**：肺水腫、肋膜積水、肋膜炎、感染性肺炎機率上昇。
4. **免疫系統**：各式各樣病原體的感染暨敗血症、多種癌症的機率增加。
5. **血液系統**：貧血(虛弱、無食慾)、白血球與血小板異常所導致之各種症狀(易感染、出血點、瘀癍等)。
6. **新陳代謝**：倦怠、無力、嗜睡、肌肉耗損、體重減輕(部分源自於無食慾)、各種電解質

與荷爾蒙失調症狀。

7. **骨骼系統**：疼痛、骨質疏鬆、骨軟化、骨折。
8. **神經系統**：酸麻、抽痛、無力、感覺與反射異常、意識改變、各種自主神經病變之症狀。

早期發現與治療是保腎良方

預防腎臟病不外乎「早期發現、早期治療」，如果早期發現腎臟病，可藉由良好的飲食習慣和藥物控制，延緩疾病的惡化速度；除了預防保健外，必須同時控制血糖、血壓、血脂肪與尿酸等，因此在腎臟病早期，請持續在原本的專科門診（心臟科、新陳代謝科或家醫科）治療，並保持低蛋白飲食、健康的生活方式（例如減重和規律運動）、適量喝水、不抽菸等，均是保護腎臟的方法。