簡介腎臟病之危險因子

一、慢性腎臟病之高危險群

慢性腎臟病早期無明顯症狀，等到發現時已有相當程度的受損，因此早期篩檢早期接受治療就顯得相當重要。

十大高危險群

1．**糖尿病**：長期高血糖會造成腎臟病變及血管病變。
2．**高血壓**：血壓控制不好會影響腎臟血管及腎絲球硬化。
3．**心血管疾病**：心臟衰竭容易導致腎功能惡化。
4．**蛋白尿**：蛋白尿的出現已屬於慢性腎臟病而且也是心血管疾病的危險因子。
5．**痛風**：血液尿酸濃度過高時，尿酸會沉積在腎組織影響腎功能。
6．**65 歲以上老年人**：老年人身體器官隨年紀增加而退化容易合併腎功能退化。
7．**長期服用藥物患者**。
8．**有腎臟病家族史**：家族中有多能腎病變、遺傳性腎炎及透析患者。
9．**抽菸者**：抽菸會刺激交感神經，升高血壓造成腎臟負擔而影響腎功能。
10．**代謝症候群的病人**：肥胖（男生腰圍＞90 公分，女生腰圍＞80 公分）、高血壓、高血脂、高血糖

二、腎功能惡化的因子

1．感染

喉部、扁桃腺等發炎鏈球菌感染時，需立即根治，按醫師開立之抗生素治療要徹底，不可中途而廢，否則鏈球菌容易感染，導致腎臟發炎。

2．擅自服用成藥

腎臟是藥物代謝的重要器官之一，很多藥物也有潛在性的腎臟毒性，如止痛藥、風濕疾病用藥、重金屬、抗癌藥物、抗生素及某些中藥藥粉及藥丸，需依醫師處方開藥。

3．適當喝水不憋尿

如果經常憋尿或因喝水量不夠而減少排尿次數，容易導致膀胱或腎盂腎炎。若因反覆感染而形成慢性腎盂腎炎，便很容易造成腎萎縮或腎衰竭。

4．抽煙

吸煙者其體內會產生一些血管活性物質，具有刺激血管收縮功能，使腎臟的局部血管收縮、血流減少，更造成腎血管平滑肌內膜增生，進而產生血管結構性變化而造成不可逆的腎功能受損，也會使 LDL、VLDL 上升，以及 HDL/LDL 比例下降，進而造成全身動脈血管硬化，誘發高血壓，使腎局部硬化，腎功能受損。長期吸煙者一氧化氮(NO)會缺乏，使腎局部血管收縮、腎血流少，腎功能受損。

5．暴飲暴食

過量攝取鹽分、高蛋白的食物(動物性蛋白質)，會加重高血壓，最後衍生物(廢物)，須由腎臟排除，故食物過量會造成增加腎臟負荷。此外，如果攝取高普林飲食，對有高尿酸血症(或痛風)之病人，也會引起尿酸石沉積在腎臟，而使腎功能惡化。