



如何寶貝您的腎

腎臟科主治醫師 楊雅斐

在腎臟科門診，常常聽到患者問”腎臟要怎麼保養”，”我這樣的情況要吃甚麼，不能吃甚麼”，就趁這個機會跟大家介紹一下幾個腎臟保健的重要觀念。

★早期檢查和治療

腎臟是個沈默的器官，病變初期的症狀不明顯，因此必須透過檢驗才能知道，45歲以上民眾可以接受健保局免費成人健康檢查，有糖尿病，高血壓，痛風，常使用止痛藥，中草藥，親屬有腎病史的朋友，可在門診就診時詢問您的醫師或到醫院接受進一步檢查，及早發現和治療。

★避免長期及過量使用止痛藥，不亂服來路不明藥品及食品

止痛藥是現代醫學很重要的發明，讓人免除很多不必要的疼痛。臨床上常用的止痛藥有五大類，比較容易傷腎的是”非”類固醇類止痛藥，像是indomethacin， ibuprofen， mefenamic acid， naproxen等等，已有腎病的患者要避免使用，選擇其他種類止痛藥。腎臟正常的朋友也要小心使用，避免長期使用。因為這些藥是乙類成藥，在藥局甚至藥妝店都可以買到，所以自購藥物時也要注意，詢問過醫師或藥師再使用。

★注意血壓，避免高鹽攝取

腎病和血壓之間有很密切的關係，嚴重腎病病患百分之八十有高血壓，高血壓控制不好易造成腎病惡化加速，過高的鹽分攝取易造成血壓高及控制不易。量血壓是一個簡單的檢查，因此建議一般正常人可以幾個月量一次血壓，有高血壓的患者則看控制狀況每週甚至每日監測。

★在足夠熱量下適量的蛋白質及水分攝取

食物中蛋白質在代謝後產生的含氮廢物需由腎臟代謝，長期下來對腎臟或多或少都有些影響。已有腎功能不全或衰竭的患者在飲食上會給與限制蛋白質攝取，避免產生過多的含氮廢物，減輕腎臟負擔。水份的攝取和造成腎病的原因有關，要參考本身尿量及水腫的狀態調整，若已有水腫及尿量減少，要限制水份的攝取。

我們的腎臟只有一對，失去的就很難追回，在目前台灣洗腎盛行率全世界第一高的狀況下，大家要好好愛護自己的腎臟，將自己的健康自我管理，有機會時多涉略一些保健知識，不要到了嚴重腎病再來擔心害怕。祝大家有一個腎利人生。

學 經 歷

中國醫藥學院醫學系畢業
台大醫院內科住院醫師總醫師
中國醫藥大學附設醫院主治醫師

專 長

急或慢性腎臟疾病的診治；包括腎病、腎絲球炎、腎盂腎炎、急性腎衰竭及慢性腎臟病等。腎臟疾病通常以血尿、蛋白尿、電解質異常、水腫、伴隨高血壓等症狀表現；而慢性腎功能衰竭的病人必須考慮接受透析或甚至腎臟移植治療。為了減少慢性腎病之產生，首先我們必須找出慢性腎病發生的高危險群，例如：糖尿病、高血壓、長期服用藥物者，皆須接受定期腎臟功能和尿液的篩檢

腎 臟 科

楊雅斐 醫師
Ya-Fei Yang

