

對慢性腎臟病患者在新冠肺炎疫情持續中的小提醒

台灣腎臟醫學會慢性腎臟病防治整合委員會

2021/06/23 第三版

高雄醫學大學附設醫院腎臟科整理

慢性腎臟病患者感染新冠肺炎較一般民眾容易發展為重症

從2019年底起，新型冠狀病毒引起的新冠肺炎（COVID-19）迅速席捲全世界，至今已有超過1億7千萬人罹患新冠肺炎，近4百萬人喪生，為死亡率近2.2%的流行性疾病，對全人類健康、政治與經濟體系構成重大危機。新冠肺炎在興起超過一年後，對台灣民眾的健康也造成巨大的威脅，目前已有超過一萬人確診，死亡人數超過五百。鑒於慢性腎臟病患者為罹患新冠肺炎後，更容易發展為重症而死亡；慢性腎臟病越晚期（腎功能越差）的患者，感染新冠肺炎合併重症的風險就越高。國外報告，慢性腎臟病第三到五期病患，一旦感染新冠肺炎合併重症住院，其死亡風險和已經透析的患者會一樣高¹。因此，病友們在疫情爆發期間更需多加留意防範。

新冠肺炎除了造成肺部感染之外，也會引起急性腎臟損傷

另外，因新冠肺炎住院的人合併急性腎臟損傷的風險很高，可能導致嚴重的併發症、透析及死亡。新冠肺炎有可能經由下面的方式引起急性腎臟損傷：包括造成感染性休克進而造成腎小管損傷、炎症反應、增加血栓產生以及直接感染腎臟細胞等。可怕的是，大部分曾經罹患新冠肺炎而有急性腎臟損傷之患者，在出院後其腎功能有可能無法恢復至原先的狀態，進而變成慢性腎臟病，甚或需接受長期透析治療。各位病友們不可不小心謹慎。

您是容易演變成新冠肺炎“重症”的高風險族群嗎？

一旦罹患新冠肺炎，有哪些風險因素容易演變成重症：

風險等級	低	中	高
年齡	小於60歲	60~70歲	大於70歲
性別	女性	男性	
肥胖程度	BMI < 35	BMI 35 ~ 40	BMI > 40
慢性腎臟病分期	第一期及第二期慢性腎臟病	第三期慢性腎臟病	第四期及第五期慢性腎臟病
相關疾病		高血壓,心臟病,慢性肝臟疾病,慢性肺部疾病,服用免疫抑制劑	中風,失智症,一年內接受癌症治療
糖尿病		糖化血色素 < 7.5%	糖化血色素 > 7.5%

當慢性腎臟病患者需要居家自我隔離時，應該怎麼辦？

大家不難發現，慢性腎臟病病患因為年紀偏大，常常合併其他疾病，像是糖尿病，再加上腎功能異常，所以一旦確診，疑似感染或是接觸確診患者，都應該要比一般民眾更加小心處理。由於罹患新冠肺炎後發展為重症的機會較一般民眾高，所以在居家自我隔離，觀察自身症狀變化時，要更加警覺。千萬不能因為症狀輕微可以容忍，就持續居家自我隔離。因此，除了依照疾管署的建議做相關健康監控外，考量腎臟病患者容易演變成重症，每天要定時將自己的生理狀況向家人和照護團隊告知，讓專業可以介入協助判斷應該就診治療的時機。這個對慢性腎臟病患者不管因為什麼原因居家自我隔離，都是非常重要可利用的資源與參考步驟!

日常生活中如何避免感染新冠肺炎

如何採取日常預防措施避免接觸到病毒:

1. 適當儲備物資，減少到商店及市集的購買次數
2. 在自己和他人之間保持室內1.5公尺、室外1.0公尺以上之社交距離
3. 外出時，遠離生病的人，限制密切接觸
4. 經常洗手，避免用手碰觸眼鼻口
5. 盡量避開人群
6. 若您所在地區爆發疫情期間，請盡可能待在家裡

7. 在室外需戴口罩，將口罩戴在鼻子和嘴巴上，並輕按鼻樑，拉開至下巴下方，確保面罩緊貼臉部兩側

慢性腎臟病患者鼓勵施打新冠疫苗

考量因新冠肺炎死亡的風險，在慢性腎臟病第三期的病人為一般人的1.33倍，第四及第五期則高達2.52倍²，因此鼓勵慢性腎臟病患者施打新冠疫苗。根據文獻報導，目前在台灣注射之廠牌皆可具有保護效果；在施打完第一劑後70~100%的接種者皆有抗體產生，也都可以巨幅降低重症比例。如果對疫苗的之任何成分有嚴重過敏反應史，對於先前接種之疫苗劑有發生嚴重過敏反應，正在發燒或正處於急性中重度疾病者或曾發生血栓同時合併血小板低下症候群的病友等以上狀況者，建議暫緩施打疫苗，可以與您的醫師討論後再決定。

新冠肺炎疫期，如何處置我的慢性腎臟疾病

一、防疫宅在家，慢性病免驚

防疫期間，請您繼續過防疫新生活以降低冠狀病毒感染的風險，謹記：戴口罩、勤洗手、保持社交距離 3 大絕招！防疫期間宅在家，定期測量血壓、血糖，做好個人健康管理，請遵循您的醫療團隊的建議，如有任何問題或疑慮，您可以聯繫腎臟科照護團隊。

二、防疫期間，該回診還是要回診

腎臟病患者屬於抵抗力比較弱的族群，更應定期接受治療與回診追蹤，而不是這段期間待在家不去回診。若您對疫情期間有所擔憂，也應由主治醫師診視後再調整回診時間，對自身健康有保障。若真的擔心回診有感染的風險，目前健保署因應疫情醫療院所提供視訊診療門診服務，經醫療人員評估病情穩定可採電話問診或視訊看診，您可以在家用手機通訊進行看診。

三、抽血檢驗，是否可以延期？

對於常規抽血檢驗，請聯繫腎臟內科照護團隊以確定是否可以延遲抽血。若無法延遲抽血，當您至醫療院所進行檢查時，請配合醫院防疫措施，並與他人保持社交距離。現在醫院嚴格管制出入，分流就醫，相對安全。

四、慢性病用藥絕不能停

持續按時服藥，不可擅自停藥，以免病情控制不良，產生緊急狀況，增加就醫的危險。另外，領取慢箋可到醫院設置慢箋[得來速]，不用進入醫院即可領藥。當然，也可以選擇鄰近藥局領取。

五、維持對腎臟病有益的飲食

防疫期間請持續控制飲食，而腎臟病患者可參考與國民健康署共同發行的「慢性腎臟病健康管理手冊」，其中內容就有明確提供腎臟病患者飲食重點，並配合營養師建議飲食原則。切記勿嘗試坊間流傳的抗病毒偏方或另類療法，不要因為害怕感染肺炎，而服用偏方、來路不明藥物或誇大的保健食品，反而更加傷害腎臟。

六、安心抗疫，壓力調適

此刻的壓力與疲倦是多數人共同的感受，保持心理與身體的健康同樣重要，建議選擇適合自己的舒壓方式，例如：適度運動、透過視訊與家人朋友連繫，減少孤立感。避免不健康的方式，如使用菸酒等。

防疫平安過生活，找醫護好安心

在這個疫情嚴峻的時刻，任何醫療相關的問題都可以詢問您的慢性腎臟病照護團隊。這些平日的好夥伴，都會非常樂意提供你們專業的協助，各位一定要善加利用！

1. Ozturk, S. *et al.* Mortality analysis of COVID-19 infection in chronic kidney disease, haemodialysis and renal transplant patients compared with patients without kidney disease: a nationwide analysis from Turkey. *Nephrology Dialysis Transplantation* **35**, 2083-2095, doi:10.1093/ndt/gfaa271 (2020).
2. Williamson, Elizabeth J., et al. "Factors associated with COVID-19-related death using OpenSAFELY." *Nature* 584.7821 (2020): 430-436.
3. <https://www.cdc.gov.tw/>
4. <https://www.kidney.org/coronavirus/kidney-disease-covid-19>
5. <https://www.kidneycareuk.org/news-and-campaigns/coronavirus-advice/>



台灣腎臟醫學會 關心您!!!