

隨著時代發展及社會經濟的富裕，民眾生活型態與飲食習慣有顯著的改變，使得高血壓、腎臟病、糖尿病、高尿酸血症等慢性病日漸盛行。醫學進步追求的不只是壽命的延長，更追求生活及生命的品質，因此預防醫學是當今健康醫療的頭籌，腎臟病除為原發性腎臟病外，更是糖尿病、高血壓等之併發症，有正確的預防措施可以避免腎臟病的發生，由於，腎臟疾病早期缺乏明顯症狀，很多朋友罹病卻不自知，或誤信道聽塗說的成藥偏方，導致疾病的惡化。其實若有正確預防方法或早期經過正確診斷治療，病情可儘早得到良好控制。您對腎臟功能的認識有多少？您了解腎臟功能檢測的方式嗎？怎麼發現自己是否罹患腎臟疾病？平時又該如何預防腎臟病呢？

為加強民眾認知及因應新的資訊，再度邀請專家學者，重新彙編「腎臟保健-如何愛護自己的腎臟」，期望民眾來學習腎臟保健的秘訣，減少腎臟疾病的發生。平時多謹『腎』健康有保證。

行政院衛生署國民健康局

目 錄

1、我的腎臟在哪裡？

1

- 腎臟位置
- 腎臟結構

2、認識腎臟在做哪些事情？

3

- 排泄體內廢物。
- 調節水份。
- 調節酸鹼度、維持體液電解質
- 分泌荷爾蒙

3、腎臟為什麼會生病？

4

- 腎臟病原因與類型
- 誰容易罹患腎臟病

4、我要怎麼發現「腎臟生病了」？

7

- 尿液型態改變
- 身體不適症狀

5、腎臟病常見的檢查

9

- 尿液檢查
- 抽血檢驗肌酸酐濃度
- 超音波
- 放射性檢查
- 腎臟切片病理檢查

6、防治腎臟病有效秘訣

11

- 祕訣一、健康生活型態
- 祕訣二、謹「腎」飲食
- 祕訣三、適量喝水、勿憋尿
- 祕訣四、尋求正確的醫療途徑、不亂吃藥
- 祕訣五、自我監測與健康檢查
- 祕訣六、疾病的治療與控制

7、問與答

21

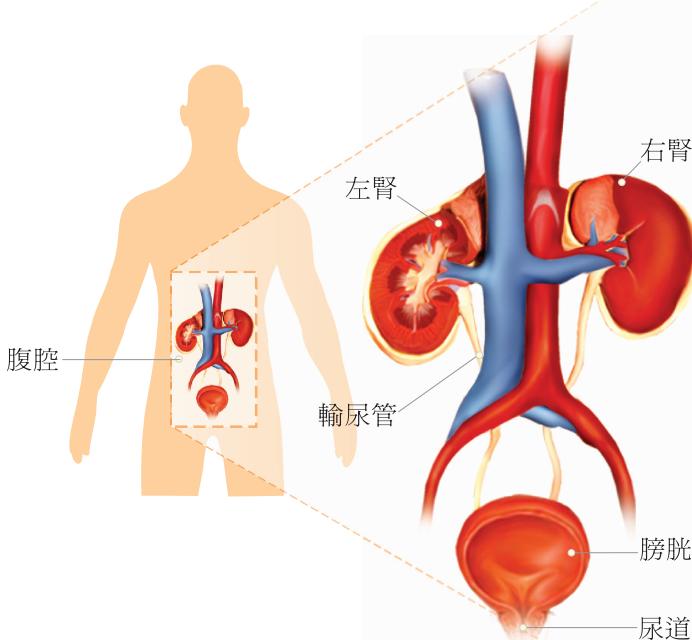


如何愛護自己的腎臟

1. 我的腎臟在哪裡？

腎臟位置

- ① 正常人有兩顆腎臟，位於腸道後方屬於後腹腔的肋骨下緣。



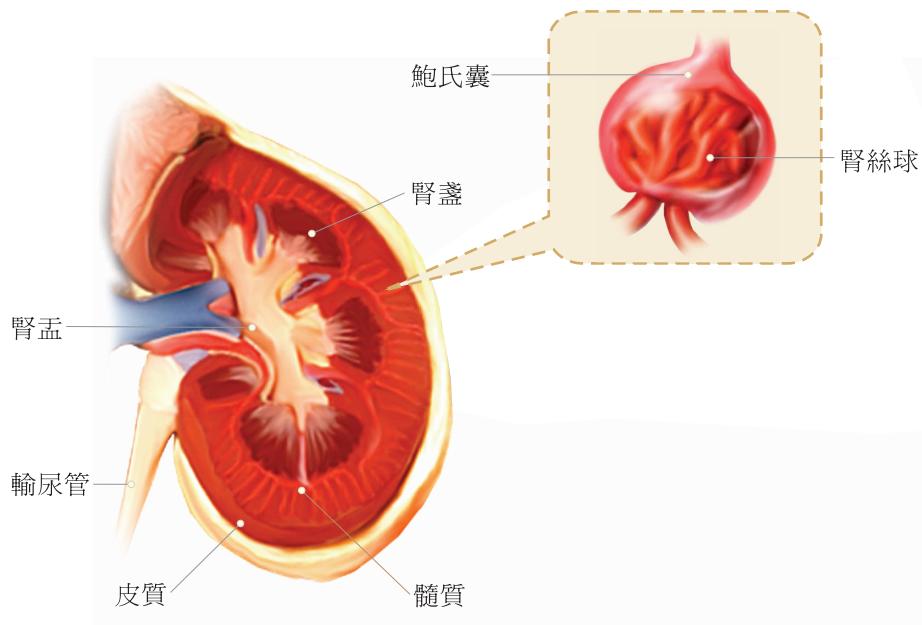
- ② 腎臟外觀如同蠶豆狀，每一個腎臟大小約有一個拳頭大。
- ③ 重量約125-150公克。

我跟拳頭一樣大喔



腎臟結構

腎臟組織結構的基本單元是腎元，它是由腎絲球（微小動脈）及腎小管所組成；一個腎臟大約有一百萬個腎元，它們的功用在血液流經腎臟時會過濾體內的水份、廢物和電解質，形成尿液。



2. 認識腎臟在做哪些事情？

排泄體內廢物

人體血液中的廢物是由所吃的飲食分解形成，或是由肌肉活動與新陳代謝所產生，這些廢物由腎臟過濾後形成尿液排除。

調節水份

多餘的水份會藉由腎臟自血液濾出，形成尿液排出人體。正常情況下，人體一天約排出1000到2400cc的尿液，但會因氣溫及攝水多寡而變動。

調節酸鹼度、維持體液電解質

維持人體鈣、磷、鈉（鹽份）、鉀等電解質正常及調節酸鹼平衡。

分泌荷爾蒙

- ① 分泌腎素 –
控制血壓
- ② 分泌紅血球生成素 –
製造紅血球
- ③ 活化維生素D，維持骨質
密度 –
保持骨頭的健康



3. 腎臟為什麼會生病？

腎臟病的原因與類型

① 腎絲球病變：

原發性腎絲球受損：如慢性腎絲球腎炎

續發性腎絲球受損：如高血壓、糖尿病、紅斑性狼瘡等疾病所引起。

② 腎小管間質病變：

如慢性腎盂炎、長期的止痛藥、腎結石、腎腫瘤、尿道或輸尿管狹窄、痛風等。

③ 血管性腎病變：

血管炎、高血壓腎動脈硬化。

④ 先天性的腎臟病變：

最常見到的是多囊性腎臟病，這是一種遺傳性的疾病。



誰容易罹患腎臟病

① 糖尿病：

血糖過高會導致微血管及大血管病變，並會影響腎臟血流量，腎臟功能就會受影響。

② 高血壓：

當血壓過高的時候，腎臟血管很容易受到傷害，腎臟就無法有效的排泄廢物以及控制水份的平衡。

③ 痛風：

血液中的尿酸濃度增加時，尿酸會沈積在關節也會沈積在腎組織，而影響腎臟功能。

④ 家族慢性腎臟病病史：

如爺爺、奶奶、爸爸、媽媽、叔叔、伯伯、姑姑、舅舅、兄弟姊妹有腎臟病，那我本身就是屬於高危險群。

⑤ 高齡：

65歲以上老人，因器官容易退化。

⑥ 藥物濫用者：

不當的長期自行服用消炎止痛藥或來路不明的中藥及草藥，尤其含「馬兜鈴酸」的中藥材包括廣防己、青木香、馬兜鈴、天仙藤、及關木通等藥材藥物容易造成腎臟的毒性。

腎臟病的危險因子

- 肥胖
- 高血糖
- 高血壓
- 高血脂
- 藥物
- 酒精
- 抽煙
- 檳榔



來路不明的中藥及藥草，容易形成腎臟的毒性。

我要怎麼發現

4. 腎臟生病了？

腎臟病初期沒有明顯症狀所以不容易發現；腎臟病常以出現血尿、蛋白尿、夜尿及尿量改變、水腫等症狀呈現。

尿液型態改變

① 上廁所的頻率改變

頻尿、夜尿（夜間尿量增加相對上廁所次數也增加）

② 排尿時感到疼痛

排尿疼痛或燒灼感

③ 尿液產生泡沫（蛋白尿）

尿液泡沫濃密且久久不散

④ 尿液顏色及份量產生變化

解血尿或是尿液的排量減少



● 血尿

身體不適症狀

① 水腫現象

下肢浮腫，用手指按壓皮膚會造成凹陷，且無法立刻彈回。

② 體重快速增加

體重平均每天增加0.5公斤以上。

③ 腰腹部疼痛

不明原因腰部、背部、或下腹部疼痛。

④ 高血壓

血壓持續處在140/90 mmHg以上。

⑤ 貧血、皮膚搔癢、全身倦怠

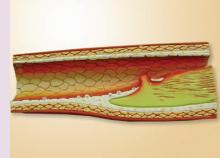


● 蛋白尿

皮膚搔癢



血管硬化



下肢水腫



心臟衰竭



* 有初期症狀可找基層院所之家庭醫學科、內科或腎臟專科做評估與檢查。

5. 腎臟病常見的檢查

尿液檢查

① 蛋白質（蛋白尿）：

當腎臟有損傷時，蛋白質會由腎臟漏出到尿液裡。

如果在數週內測尿蛋白有兩次呈陽性（+）反應，就表示很可能有永久尿蛋白，這是慢性腎臟病的症狀。早期的糖尿病腎病變也是由尿液中檢驗出蛋白尿。

② 紅血球、白血球：

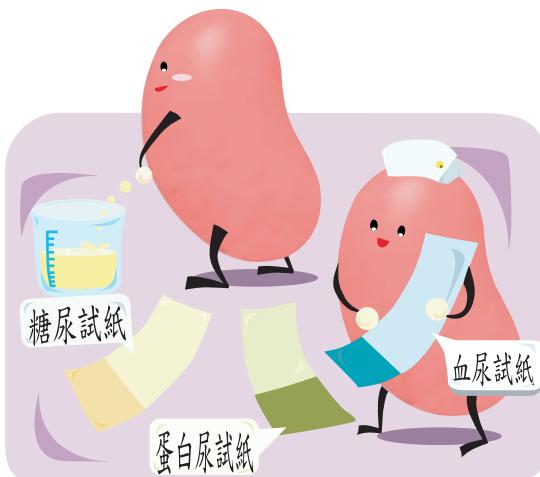
正常尿液是沒有或只有少許的血球，如有異常可能是腎臟或泌尿道病變的警訊。

③ 葡萄糖（糖尿）：

尿液中出現糖份，必須抽血驗血糖，確定是血液的糖份增加，還是腎小管出現糖份。

④ 收集24小時尿液：

收集24小時所解的尿液，以計算腎絲球過濾率得知腎臟的功能。也可用來計算每日蛋白尿的排出總量。



抽血檢驗肌酸酐濃度

肌酸酐是一種從肌肉活動所製造的代謝產物。正常的腎臟能排除血液中的肌酸酐。當腎臟受到損傷時，血液中肌酸酐會堆積（肌酸酐正常值男性 0.7~1.5 mg/dl，女性 0.6~1.3 mg/dl），可用來評估腎臟的好壞。目前建議將肌酸酐值以公式轉換成腎絲球濾過率(eGFR) (請參考台灣腎臟醫學會網址: kidney.tsn.org.tw)

超音波

超音波可偵測腎臟是否過大或萎縮，是否有腎結石或腫瘤，及腎臟和泌尿道構造是否有問題。慢性腎臟病大多會造成腎臟萎縮，而糖尿病、多囊腎、類澱粉沉積等的腎臟大小通常是不變的。

放射性檢查

X-光攝影：可以檢視腎臟形狀、位置和大小的改變，偵測結石部位。

腎臟切片病理檢查

有些腎絲球腎炎及蛋白尿沒有切片作病理檢查無法診斷、追蹤有效的藥物治療，以及生物影像的變化如何，因此必要時仍然要作此項檢查。



6. 防治腎臟病有效秘訣

避免腎臟受到傷害，我們可以從日常生活做起，有效的腎臟病防治秘訣如下：

秘訣一、健康生活型態

① 維持理想體重

$$\text{BMI}(\text{身體質量指數}) = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2} \quad (\text{標準值}18\sim24)$$

例如：身高162公分，體重60公斤，其身體質量指數？

162公分=1.62公尺

$60 \div (1.62 \text{公尺} \times 1.62 \text{公尺}) = 22.86$ (代表在理想體重範圍內)

② 養成適度運動習慣：

如散步、太極拳、氣功等運動、每次運動約20~30分鐘，每週至少3次，視體力狀況採漸進式。

③ 戒菸及不酗酒：

不酗酒、不抽煙、戒檳榔。

糖尿病及痛風病患更需禁止，也避免吸入二手菸。

④ 良好生活習慣：

避免不必要的熬夜，有適當的休息與休閒。



秘訣二、謹「腎」飲食

- ① 以均衡健康飲食為原則，六大類食物份量需足夠且適量，避免攝取過量或不足。

每日飲食應由六大類食物均衡攝取，有充足的營養，身體免疫力自然提升，可以避免感染的發生。





② 適量蛋白質攝取、避免大魚大肉的習慣

- 蛋白質類食物於體內代謝後產生含氮廢物，由腎臟負責清除，蛋白攝取過量會影響易造成腎臟負擔。
- 蛋白質攝取維持每天每公斤體重為0.8公克，此與健康人需求相同
- 每日蛋白質食物之來源，可以飽和性脂肪以及膽固醇低的瘦肉類為主，可降低血脂異常之現象
- 可多選擇富含ω-3多元不飽和脂肪酸之海水魚類及黃豆製品為蛋白質來源
- 奶類亦含有蛋白質，可選擇低脂或脫脂奶類

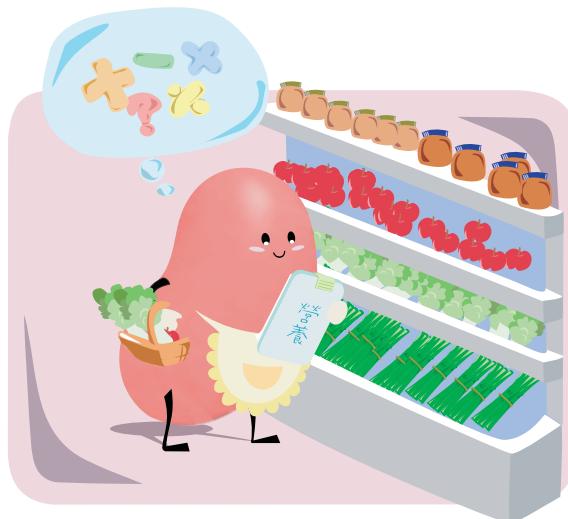
③ 選擇健康油脂，減少不健康油脂之攝取

- 健康單元不飽和性油脂：芥花油、花生油、芝麻油、橄欖油
- 健康多元不飽和性油脂：葵花油、大豆油、玉米油、紅花子油
- 不健康飽和性油脂：豬油、牛油、清香油、素清香、寶素齋、椰子油、棕櫚油、奶油

④ 適量的鹽量攝取

- ✖ 減少調味料以及加工製品食用
- ✖ 醃製及添加鈉鹽的加工食品、濃縮食品、調味料（豆腐乳、醬瓜、味精、豆瓣醬、蕃茄醬、沙茶醬等）需限量食用，避免長期高鹽攝取造成腎臟負擔。
- ✓ 選擇新鮮的食材搭配香料如：蔥、薑、蒜、辣椒、枸杞、九層塔等調味，可彌補鹹度之不足。

腎臟保健應由均衡飲食出發，選用高纖維、低油脂、低鹽、不含人工添加物的新鮮、自然食物為主！不需吃補，並以理想體重為目標即可達到腎臟保健。





如何愛護自己的腎臟



秘訣三、適度喝水、勿憋尿

① 適量喝水

水份可幫助廢物及結石由尿液排出，除非有特別禁忌〔如心血管疾病、腎臟病、肝硬化引起水腫者應與醫師討論飲水量〕者，每天可喝約1600～2000西西水份。老年人避免夜間多喝水以免影響睡眠。

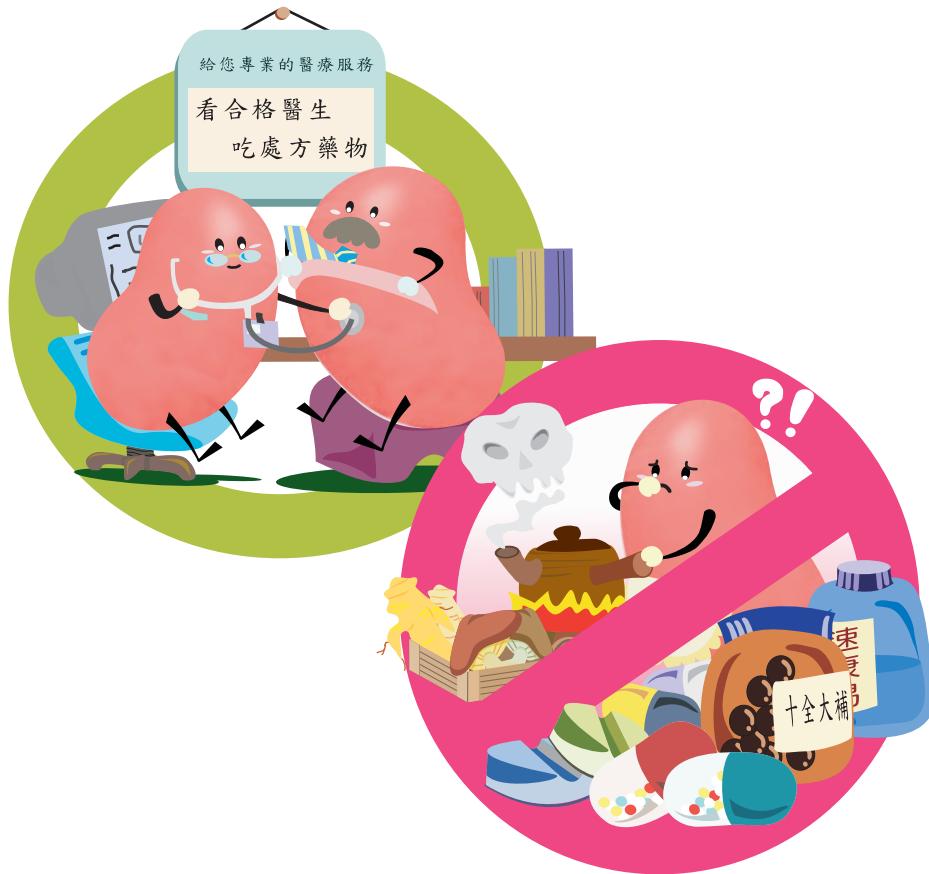
② 勿憋尿

有尿意感時宜馬上解尿，以減少膀胱過度膨脹引起泌尿道感染。



秘訣四、尋求正確的醫療途徑、不亂吃藥

有需要用藥時，應諮詢及遵從醫藥專業人員指導，不要濫用止痛藥或來路不明的藥物，不相信偏方草藥、及不實廣告成藥。



秘訣五、自我監測與健康檢查

① 觀察異常的尿液型態：

■ 如廁情況的改變

解尿次數明顯增加與尿量明顯改變，尤其是在夜間如廁次數的增加已影響睡眠品質，即需要特別注意。

■ 尿液外觀的改變

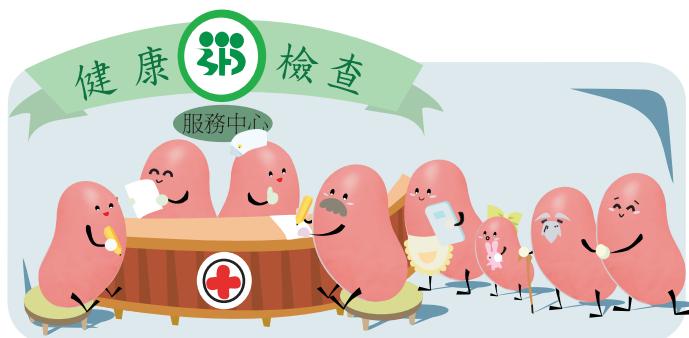
尿液的顏色或性質改變，如血尿、尿有泡沫等。如有以上情形需就醫求診，勿延誤病情。

② 定期健康檢查：

健保補助成年健檢：40歲以上成人每3年一次；

65歲以上老人每年一次

從健康檢查報告中就可初步得知有無腎臟病，以早期發現早期治療。



秘訣六、疾病的治療與控制

● 原發性腎絲球腎炎須長期監控

目前台灣透析(洗腎)患者以糖尿病腎病變及慢性腎絲球腎炎患者佔居多；定期健康檢查可早期發現腎絲球腎炎，而長期的腎臟病治療與追蹤將可避免腎病的惡化。



多注意身體的警訊，急性腎病絕大多數都是可以治癒的。

① 糖尿病做好血糖控制

腎臟主要由微血管組成，血糖過高會導致腎臟血管病變，而影響腎臟功能；糖尿病患如定期偵測「尿液微量白蛋白」可以早期發現腎臟病變。

- 飯前理想血糖至少低於110 mg/dl
- 飯後理想血糖應低於140 mg/dl
- 糖化血色素低於7.0%。

（糖化血色素是代表病友最近兩三個月來，血糖控制平均值）

② 高血壓病患做好血壓控制

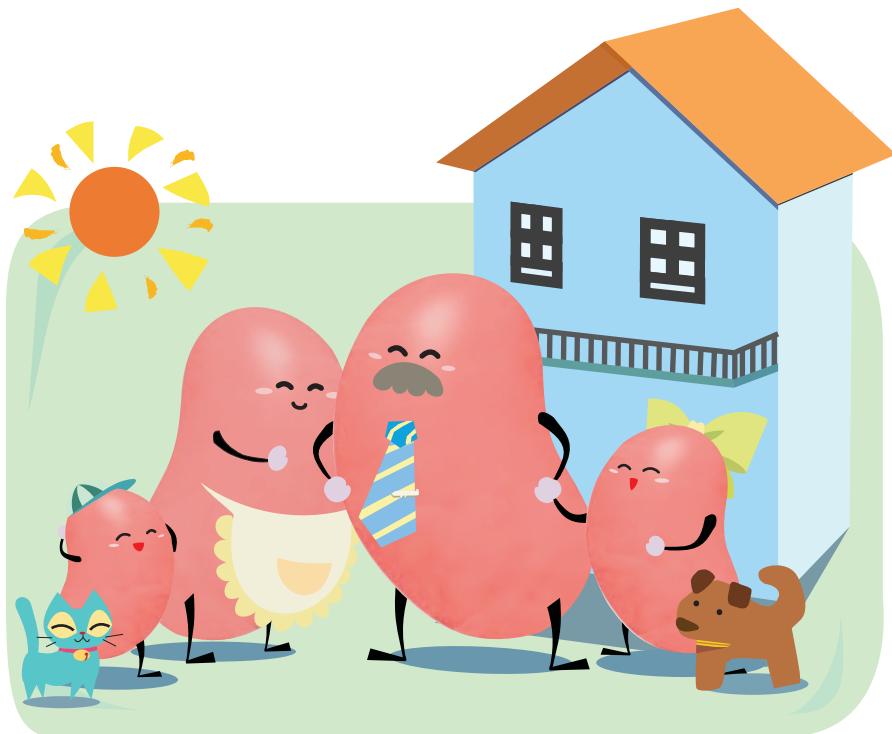
血壓過高，腎臟血管很容易受到傷害，腎臟就無法有效的排泄廢物以及控制水份的平衡。

- 維持理想血壓範圍收縮壓130 mmHg以下，
- 舒張壓低於80 mmHg以下



③ 痛風病患應控制尿酸

血液中尿酸濃度過高時，會沈積在腎組織，而影響腎臟功能。痛風患者須以飲食及藥物控制，做好腎臟保健，並且控制如尿酸沉澱，避免急性發作，控制好血壓。



控制良好的血壓及血糖就是預防發生腎病變進入透析(洗腎)方法之一。

7. 問與答 Q & A

問 吃類固醇會不會影響腎臟？

答 使用醫師處方的類固醇是可以治療疾病，尤其是免疫系統的腎臟病是需要類固醇藥物來改善及控制病情，病情惡化並不是類固醇引起，而是腎臟本身病變造成。記得與醫師、護理人員配合，勿擅自停藥，否則可能反而導致病情難以控制。

問 血尿有什麼意義？

答 會造成血尿的原因有可能是泌尿系統（腎臟、輸尿管、膀胱、尿道）發炎或結石、腫瘤等，需藉由進一步的檢查確定病因。

問 出現腰痛就是腎臟病的警訊嗎？

答 姿勢的不當或脊椎病變也會導致雙側腰部肌肉酸痛，故建議至腎臟專科作進一步檢查。

問 解小便是泡泡尿（蛋白尿）一定就是腎臟不好嗎？

答 不一定，泡泡尿可能尿中有高濃度的蛋白，也可能其他原因引起的，仍需進一步詳細追蹤檢查。

問 我年輕身體強壯，所以不用擔心有腎臟方面的問題。

答 並不是年輕身體強壯，就沒有腎臟方面相關疾病，如果日常飲食常常暴飲暴食、服用來路不明的成藥、不當之飲食及生活習慣皆會造成腎臟的負擔。

問 怎樣發現我有沒有腎臟病？

答 腎臟病的症狀有蛋白尿、血尿、下肢水腫、臉部浮腫、高血壓、貧血、皮膚癢、食慾不振等。一旦出現上述2—3個症狀，應就醫檢驗尿液及血液。但有些腎臟病的初期是不會出現上述的症狀，我們可以由健康檢查或簡單的尿液檢查及抽血，早期發現腎臟病。

問 我有腎臟病是不是就代表我會“腎虧”？

答 一般民眾會把兩者視為同一種疾病，其實腎臟病所指腎臟組織或功能受損，與中醫所講的腎虧沒有關聯。

問 早上第一次尿液顏色變深是否代表腎臟功能有異常？

答 腎臟具有濃縮尿液的功能，通常晚上睡覺時水份攝取減少，尿量相對少而濃，故顏色深。

問 血壓達到正常時，是不是就不要再吃降血壓藥了，以免傷腎？

答 理想的血壓應維持在 $130/80\text{mmHg}$ 範圍內。高低起伏的血壓會加速破壞腎臟的血管，所以不建議擅自或任意停掉降血壓藥，一定要由醫師決定是否可減藥或調藥。

問 低鈉鹽是否對腎臟保健較好？

答 低鈉鹽主要是以「鉀」離子取代部份的「鈉」離子，因此用量過多仍然會造成腎臟負擔。日常飲食烹調不需使用低鈉鹽，只要把握少鹽、少調味料習慣即可達到保腎飲食。尤其在已經腎功能不好時，鉀離子會排泄異常更不能使用低鈉鹽。

問 每日蛋白質該如何攝取才不過量？

答 正常人建議量為4–6份（1份=1兩=37.5公克），一個手掌大的排骨大小含蛋白質約3份，一片掌心大的鱈魚約2份，雞腿（棒棒腿）2份，田字大小的豆腐為1份，蛋一顆為1份，牛奶一杯（240 c.c.）約1份。

問 外食族如何做到保腎飲食？

答 均衡攝取各類食物首要重點！若您覺得食物看來油油亮亮或經過多道烹調而成的菜餚（如：蔥爆牛肉），請記得儘量將油水瀝乾，或多利用熱開水將多餘的調味洗淡些再吃，簡單的技巧即可幫助您做到減鹽、減油。當然您也可要求店家減少調味料使用！

問 人只有一顆腎臟會怎麼樣？

答 因單一腎臟會代償性增大，功能增加，所以只有一顆腎臟也可以過正常生活，但在日常生活中飲食不要太鹹、太油、暴飲暴食、不要憋尿，定期做尿液、血液常規檢查。

備忘錄



腎臟保健

如何愛護自己的腎臟

備忘錄



腎臟保健

如何愛護自己的腎臟

備忘錄



腎臟保健

如何愛護自己的腎臟

備忘錄



腎臟保健

如何愛護自己的腎臟

備忘錄



腎臟保健

如何愛護自己的腎臟