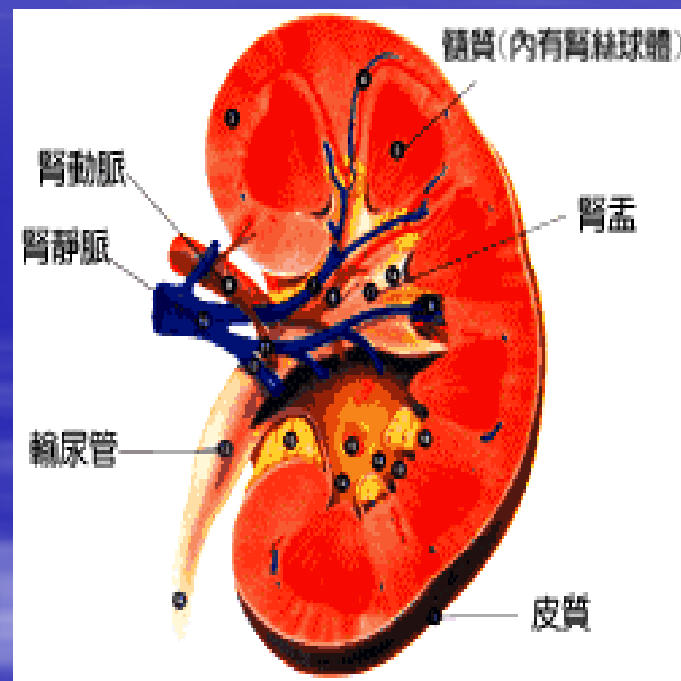


我有腎臟病嗎？  
症狀發現與檢查

馬偕醫院腎臟內科

# 認識腎臟

- 腎臟在你的後腰部兩邊各有一個，長度約十二公分，重量約一百三十公克，是由一百萬個微血管球組成的對器官。
- 全身的血液每分鐘以一千二百CC的速度不停地通過它清洗身上多餘的廢物〔尿酸、尿素、肌酸、肝等臭東西〕及多餘的水份都經由它製造尿液再排到膀胱，膀胱滿了再排出體外，是人體的下水道系統〔血液的淨化器官〕。
- 因此一旦腎臟病了末期會因而腎臟無法排出身上〔血液中〕之毒素而多餘水份一些毒素如紅血球生長激素及升壓素等。



# 平常如何防治腎臟病

- 喉部、扁桃腺等發炎鍊球菌感染時，需立即治療
- 吃抗生素要徹底，不可中途而廢  
〔由醫師決定〕，否則鍊球菌容易感染腎臟發炎。  
〔尤其小朋友更需要注意〕。



- 止痛劑殘害腎臟，未經醫師處方嚴禁使用
- 一般市售之止痛劑如痛風特效藥及一般止痛劑藥〔針劑或口服〕如要長期使用時請與腎臟專科醫師討論，因止痛藥長期使用，對腎臟有嚴重傷害。



## ■ 暴飲暴食有害腎臟健康

- 人體吃下大量的食物〔動植物性蛋白質〕，最後的衍生物〔廢物〕—尿酸及尿素氮等等皆需由腎臟負擔排除，故食物過量〔暴飲、暴食〕將增加腎臟的負擔。



- 未經醫師處方、亂服成藥，有礙腎臟功能嚴禁使用
- 有很多人有病時經常自作主張購買成藥〔抗生素〕服用
- 抗生素過量時會妨礙腎臟的功能，利尿劑尤其更不可私自服用。





■ 婦女懷孕前作腎臟功能檢查，可避免尿毒症之發生

- 婦女懷孕時，因腎臟負擔最重，所以婦女懷孕前，應先作腎臟功能檢查，以無度不醫之目惡化洗腎之程度。如病請速與腎臟科醫師討論，可變尿毒症之發生。



## ■ 腎臟病請看專科醫師

- 亂吃草藥偏方只有加速惡化。不幸得到腎病，請馬上看腎臟專科醫師做最適當之處理腎臟專科醫師
- 否則亂找江湖郎中吃草藥偏方，誤了治療時機衍生更多的併發症，甚至於短期內會變成尿毒症。





- 適量〔充分〕喝水不憋尿
- 尿在膀胱裡太久很容易繁殖細菌，細菌很可能經由輸尿管感染到腎臟，每天充分喝水隨時排尿，腎臟亦不易結石



## ■ 控制高血壓

- 如有高血壓，請馬上找醫師吃藥將血壓控制在安全範圍內，因長期的高血壓將不停地破壞腎臟之微細血管--因腎臟是由百萬個腎小體<微血管>組成的。



## ■ 控制糖尿病

- 因糖尿病患者的血管漸漸地會硬化，尤其末稍微血管。因腎臟是由數百萬細微的血管組成的，所以糖尿病嚴重時，腎臟的功能也可能壞了。
- 據統計有四分之一的〈洗腎〉病人是由糖尿病末期引起的。



## ■ 喝標準無污染的水

- 不要喝成份不明的井水或河水〔恐怕重金屬含量太高〕
- 不吃、不飲用不合格的加工食品〔不合格的加工食品添加劑會殘害腎臟〕



## ■ 記得經常腎功能檢查

- 每半年就必須做一次尿液篩檢、血壓的檢測。
- 因為幾乎大半的腎臟病人腎臟損壞過程是在不知不覺中進行的，所以等到身體感覺到不適時很可能已到了腎臟病的末期—需靠洗腎機活命的時候了。



## ■ 腎臟病不是腎虧

- 腎臟是泌尿系統與傳統中醫所講的〔腎虧〕沒有關聯。
- 男性的性荷爾蒙是由「睪丸」分泌；女性是在「卵巢」，尤其男、女的腎臟可互相移植，可見腎臟與性無直接關係





# 腎臟病的自我 檢查及症狀

## ■ 有沒有浮腫？

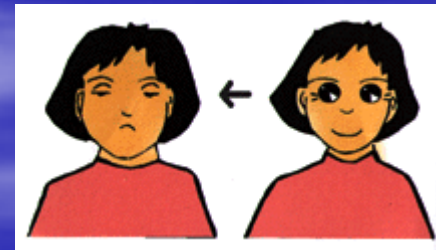
- 一日的排尿量(1000--1500 cc)，次數(4--8回)正常。
- 排尿異常應早做查，可為腎臟病早期發現
- 浮腫是內臟異常的一種警告！

## ■ 1. 可能是急性腎臟炎

- 得到感冒之後，兩週之內要注意



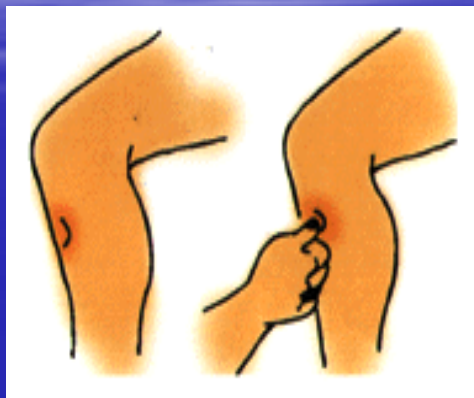
- 臉部的小皺紋不見了



- **可能是腎硬化症候群或腎功能不全**
- 臉和腳、腹部、肋膜等水分積留，造成全身浮腫
- 胸水積存  
腹水積留
- **可能妊娠中毒**
- 妊娠後期小腿浮腫血壓上升  
產生蛋白尿



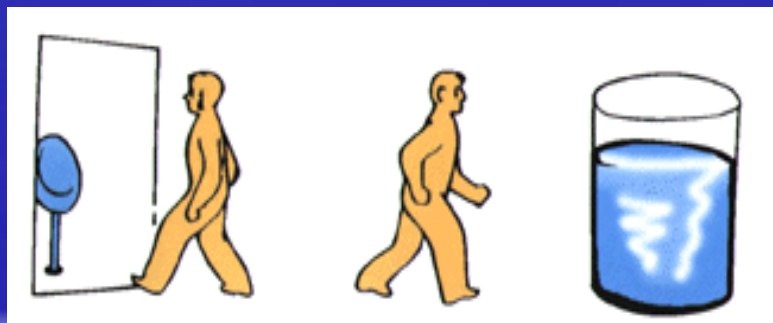
- **皮下組織凹陷**



- 小腿骨的部分用手指去壓，手指壓凹陷處，很久才會才會恢復！



## ■ 2. 排尿有沒有異常？



- 一日的排尿量(1000--1500 cc)，次數(4--8回)正常。





### 夜間多尿

夜間要上好幾次廁所，有可能是慢性腎臟炎或前列腺肥大等。

一日2500cc以上，可能是慢性腎臟炎、糖尿病等現象。  
**多尿**



### 尿崩症

排尿量一日在5000cc-10000cc的話，大約每30分鐘就要上一次廁所。

**蛋白尿** 和腎臟病的關係很密切，蛋白尿嚴重的程度不能做為判斷疾病輕重的指標。...



生理性的蛋白尿和疾病無關，劇烈的運動之後或酷寒之時，或情緒激動之後，有此現象，並非腎臟病的症狀。



**尿的顏色** 淡啤酒色又透明的是正常尿液，混濁顏色的話●混了細菌●混了紅血球或白血球●有大量結晶的情況。



(**濃尿**) 白血球增多，尿液混濁，有可能是膀胱炎或急性腎盂腎炎。

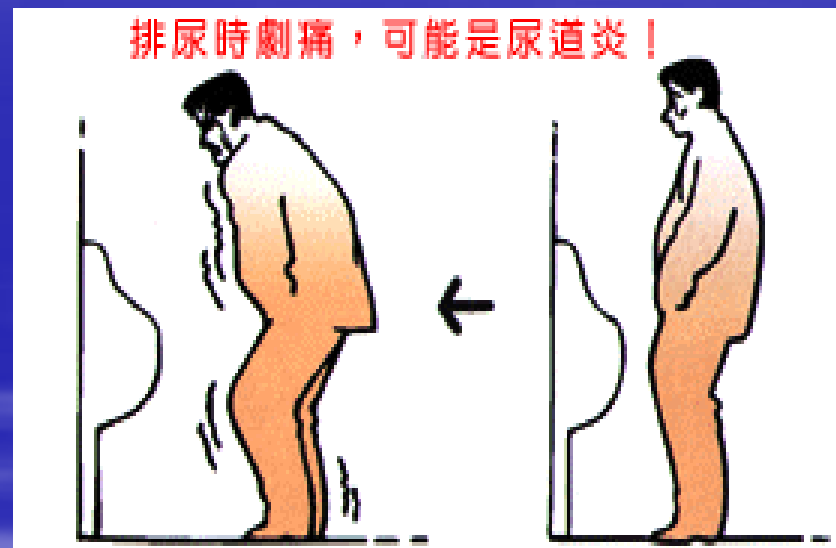
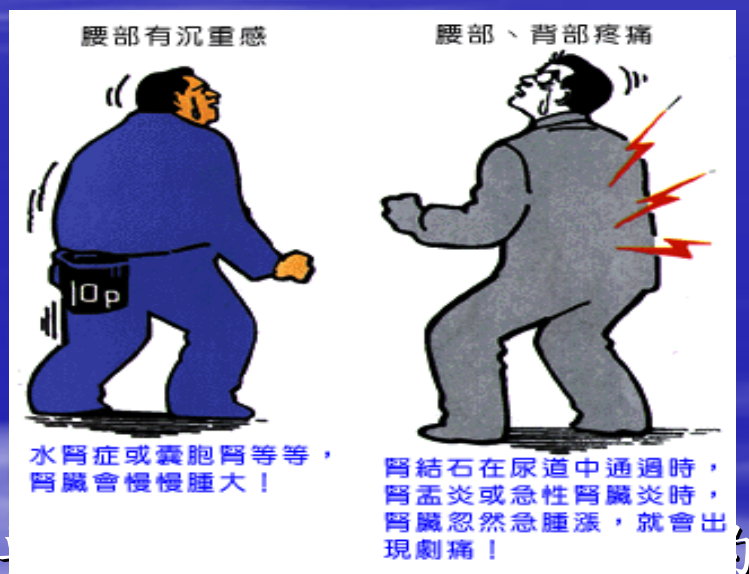
**血尿** 是非常重要的腎臟病症狀，(肉眼可見的血尿)可以直接目測的血尿，(顯微鏡的血尿)在顯微鏡下才看得見，尿裡含有血是腎臟炎、腎臟癌、膀胱炎、結石等症狀。



扁桃腺每次發炎就出現血尿，這種是年輕人的一種免疫球蛋白A型腎炎，或是一種目前原因不明的特發性腎出血。



### ■ 3. 腰部或背部疼痛嗎？



疼痛感



- 4. 有疲倦或頭疼的現象嗎？

- 疲倦和浮腫是腎臟病的徵兆

在感冒或扁桃腺炎的1-2週之後，全身無力，開始頭痛，可能是得急性腎臟炎



若全身無力又浮腫，臉色又不好，小心可能是慢性腎臟炎



突如其來的頭痛，可能是腎臟病造成的高血壓。突然頭痛，眼花或心悸，失眠，要趕快去看醫師。



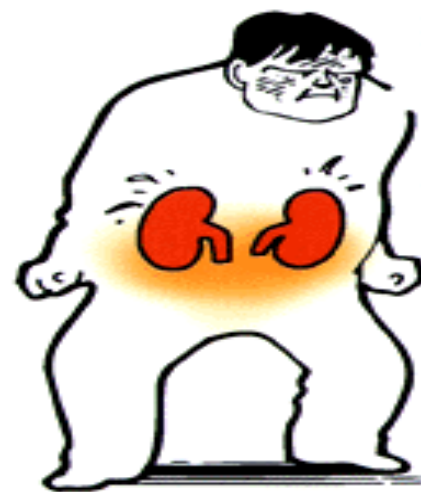
浮腫或臉色不好看時，也可能是慢性腎臟炎。

- 5. 臉色是否不好看？

- 臉色不好、印堂發黑就得注意了



臉色青白，皮膚沒有光澤，可能是浮腫和貧血造成的，可能是急性腎臟炎及腎硬化症候群。

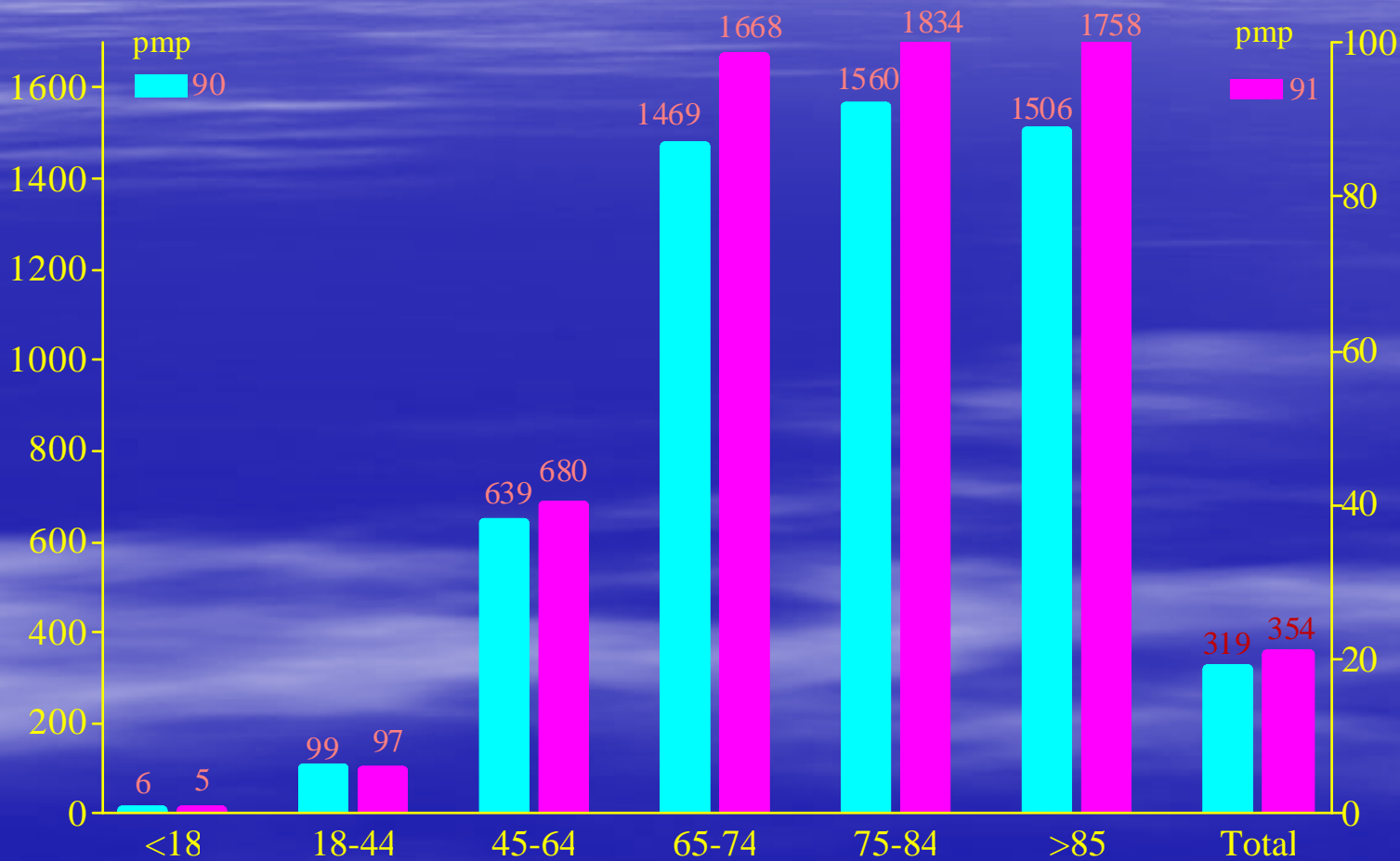


皮膚發黑，浮腫，可能是腎臟病正在發病，腎功能降至正常的10%以下，腎量減少，體內毒廢物排不出去，造成積留。

- 6. 看近物吃力嗎？
- 連看報上的字都覺得吃力，就得去檢查？



# 90-91年各年齡層慢性腎衰竭病患粗發生率



# 慢性腎臟疾病(CKD)之分期



# 美國成人慢性腎臟病之分期及其盛行率

期別	說明	腎絲球濾過率	盛行率	
		GFR (ml/min/1.73 m <sup>2</sup> )	個案數	%
1	腎功能正常 持續性蛋白尿	≥ 90	5,900,000	3.3 %
2	輕度腎衰竭	60 ~ 89	5,300,000	3.0 %
3	中度腎衰竭	30 ~ 59	7,600,000	4.3 %
4	重度腎衰竭	15 ~ 29	400,000	0.2 %
5	末期腎病	< 15	372,000	0.1 %
	總計		19,572,000	10.9 %



# 慢性腎臟病患者(CKD)階段性 整體照護計劃

- 無症狀及正常腎功能時期—
  - 發掘潛在疾病群 積極介入治療
- 慢性腎衰竭時期—
  - 阻緩腎功能的惡化 避免不當藥物的傷害 預防併發症發生
- Pre-ESRD時期—
  - 以周全的準備 在適當的時機 經順利的過程 安全地進入
- 透析醫療
- 末期腎臟疾病—
  - 優質醫療 獨立自主 回歸社會

# 血液檢驗報告項目說明(1)

- **Glucose 血糖** 80~120 mg/dl 對糖尿病控制輕重的評估，太高太低都會昏倒甚至變成植物人或死亡
- **Albumin 白蛋白** 3.7~5.1 mg/dl 可以評估蛋白質營養攝取是否足夠。太低會水腫或四肢無力。
- **GOT 肝功能** 0~34 mg% 評估肝功能是否正常。若超過正常值可能是肝炎或心肌梗塞或膽道炎。
- **GPT 肝功能** 0~36 mg% 指數愈高者表示肝愈有問題，可能是肝炎或膽道炎。
- **Alk - P 鹼性磷酸鈣** 37~95U/I 骨質病變與否的評估，膽道炎或胰臟炎。

# 血液檢驗報告項目說明(2)

- **BUN 尿素氮** 7~20 mg/dl ; **Creatinine 肌酸酐** 0.7~1.4 mg/dl 評估一來可以看出蛋白質攝取是否足以夠。二來可以判斷效果的程度，透析前尿素氮控制在60~80為妥，尿素氮過高會影響身體器官和循環，透析後會常頭痛，睡不著噁心、嘔吐。
- **Uric acid 尿酸** 2.7~8.5 mg/dl 可以評估痛風與否。一般人指數愈高時，骨骼就會感覺酸痛，嚴重時骨骼病變。尿毒患者排泄功能不良，尿酸常會偏高。
- **Na 鈉離子** 134~145 meq/l 可以了解鹽分攝取量，太少身體會有無力感，太多會口渴，造成猛喝水而變成肺積水或水分太多透析掉水後不舒服。
- **Cl 氯離子** 102~112 meq/l 較少用來評估，若嘔吐太厲害，氯離子會偏低，全身會無力。
- **K 鉀離子** 3.4~4.8 meq/l 評估鉀離子是否過高或太高會心律不整，甚至心跳停止，急速死亡。



# 血液檢驗報告項目說明(3)

- **Ca 鈣離子** 8.4~10.2 mg/dl  
評估鈣質夠不夠、是否有副甲狀腺機能亢進。太高或太低都會抽筋。
- **P 磷離子** 2.8~112 meq/l  
評估磷是否太高、皮膚會不會癢，是否有骨病變及副甲狀腺機能亢進。平常要服用與磷結合的藥物來降磷。
- **Cholesterol 膽固醇** <200 mg%  
評估是否膽固醇太高，會造成高血壓、血脂肪太高，以致腦溢血。
- **Triglyceride 三甘油脂** 30~160 mg %  
評估是否血脂肪太高。

# 血液檢驗報告項目說明(4)

- Hb(HGB) 血色素 男13.5~17.5g/dl; 女12.0~16.0g/dl  
Ht(Hct) 血球容積 男41~53%; 女36~46%  
評估是否有貧血。如太低會頭暈、四肢無力感、心臟急速跳動、臉色蒼白。可以用EPO注射或鐵劑或輸血解決
- Platelet 血小板; Bleeding time 出血時間  
評估是否會凝血機能不全而造成不易止血。
- WBC 白血球 男 3.9~10.6x1000/cmm; 女 3.5~11.0x1000/cmm  
評估是否有感染。如有細菌感染指數會急速上升，嚴重會因敗血症死亡
- MCV 平均血球容積 M80~100fl 評估貧血之原因。
- Al 鋁 < 30 是一種重金屬，鋁製品可與磷結合，但太高會造成鋁中毒，引起骨病變，還會歇斯底里。
- Fe 鐵 50~190mg/dl 是造血元素之一，太少會貧血，太多會沉積，造成皮膚黑色。還會鐵中毒死亡。

■ 謝謝您的參加, 祝您身體健康!