



# 腎功能變差了， 我該怎麼辦？

撰文◎透析中心護理長 劉玉惠

林女士進行健康檢查發現有嚴重蛋白尿，醫師建議要進一步就醫治療，於是到腎臟科門診就診。她有十幾年的糖尿病和高血壓病史，雖然服藥控制，但還是很擔心自己以後要洗腎，萬分著急地詢問醫護人員：「腎功能愈來愈差，我該怎麼辦？」

門診中常有像林女士這樣的患者，極為擔憂自己的腎功能不如從前，以下透過四個常見問題，和大家分享正確的治療與保健知識。

## 蛋白尿似乎很可怕，我是不是要洗腎了？

蛋白尿是腎臟病早期的表現，當健檢報告出現蛋白尿時，建議至腎臟科就診，並向醫師明確告病史與用藥，以及尿液或腎臟超音波等相關檢查結果，由醫師評估是否進行更詳盡的檢查，確認是否罹患了慢性腎臟病。若已罹病，請控制好血糖與血壓在正常範圍內，可減緩惡化速度；也請諮詢醫師，減少使用會影響腎臟功能的藥物如抗生素。抽菸者請趕快戒

菸，因為香菸所含的尼古丁，會讓血管收縮，導致腎功能惡化。

## 醫師表示我的腎功能不佳，我該怎麼辦？

如已有三高與慢性病，必須配合醫囑，服用醫師開立的藥物，積極控制，若是慢性腎臟病初期，加上糖尿病或高血壓控制不佳，更容易造成對腎臟的傷害，切勿怕吃藥傷身體，而自行減量或停用，甚至購買成藥或聽信偏方。最好的治療方式就是遵從醫囑，配合醫院衛教，聽取營養師建議，調整日常飲食等生活習慣，可減緩惡化速度。倘若需要止痛藥物，請跟醫師討論後，選用較不傷腎的藥物。

## 腎臟病有哪些症狀？

當腎臟發生問題的時候，體內的水分和代謝廢物難以順利排出體外，會逐漸影響身體機能。隨著腎臟持續受損，腎功能會逐漸下滑，並出現以下幾種常見症狀：

- 一、**水腫**：因血漿中白蛋白降低及水分、鹽分的累積，水分累積在局部區域而造成間質水腫，最常發生的部位在眼皮、腳踝及下肢。
- 二、**排尿異常**：包括血尿、蛋白尿、尿痛、頻尿、多尿、少尿或無尿等。
- 三、**腰痛**：間斷發作的劇烈腰痛，偶爾會伴隨嘔吐症狀，容易與肌肉勞損的腰痛混淆。不過肌肉勞損的腰痛會因為姿勢改變而緩解，腎臟病的腰痛大多不會因為調整姿勢而改善。
- 四、**腎功能檢查異常**：最準確的判斷方式還是腎功能檢查。因為腎臟病的症狀並不明顯，必須仰賴血中的尿素氮（BUN）與肌酸酐（Creatinine）與尿液中微量白蛋白（Microalbumin）、腎臟腎絲球過濾率（eGFR）和肌酸酐清除率（Creatinine Clearance）等檢測結果，才能判斷是否有腎臟病。

## 我的腎臟功能不佳，該如何調整飲食？

- 一、**避免鹽分過高的食物**：例如醃漬食物、高鹽醬料等高鹽食物，會使高血壓不易受到控制、水腫變嚴重，甚至使腎臟功能的惡化加快。
- 二、**攝取適量的蛋白質**：當腎功能惡化較嚴重



資料來源：財團法人腎臟病防治基金會

時，限制蛋白質的量可能對腎臟有好處，但是限制過於嚴格，又可能會造成營養不良，必要時應和營養師討論，以瞭解適合的食物種類和份量。

- 三、**限制高鉀和高磷飲食**：腎臟功能不佳的病患，血中鉀離子濃度可能升高而增加心律不整的危險，因此需要限制高鉀飲食，例如水果、蔬菜、濃湯等；再者，血中磷濃度也可能升高而造成身體不良的影響，有這種情形的患者則需要限制高磷飲食，例如奶製品、茶、咖啡、堅果等。

## 結語

如果您有慢性腎臟病的問題，務必至腎臟科門診接受診治。透過慢性腎臟病照護團隊照護，配合個人生活、飲食及用藥習慣的改變，腎功能惡化情形可以減緩而使腎功能維持平穩，必要時亦可安排瞭解透析治療，或在殘餘腎功能已經很低時，提早安排透析管路的建立，以提高生活品質。

