

腎防糖尿病腎病變

認識微量白蛋白尿

撰文◎糖尿病個案管理師 周雅雯

耳邊的廣播節目又播送著預防腎病變的保健食品，對於罹患糖尿病的患者而言，最令人擔心的，莫過於因腎病變而踏上洗腎的不歸路，但民眾往往聽信偏方或廣告，服用過多保健食品；其實要預防糖尿病腎病變，還是要把血糖控制在理想範圍（糖化血色素 $<7.0\%$ ）才是王道。

腎功能受損是由許多因素影響，包括年齡、基因、家族史、吸菸及肥胖等；而慢性疾病，包括高血壓、高血脂、糖尿病、紅斑性狼瘡及腎臟疾病（結石、慢性腎炎等），都有可能影響腎功能。依據國健署民國106-109年「國民健康營養狀況變遷調查」發現，十八歲以上國人糖尿病盛行率為11.1%（男性12.4%；女性9.7%），預估約有超過兩百萬人罹患糖尿病，近年來也發現糖尿病有年輕化趨勢。研究中更顯示合併慢性腎臟病的比率約17.9%，健保醫療十大支出中「慢性腎病」更是位居首位，真是不能不重視。

腎臟是兩個拳頭大、腰果狀的器官，位於後腰部的肋緣下方，左右各一，擔任「人體過濾器」的重要角色。腎臟負責過濾血液中的含氮廢物與過多的液體，每天約過濾160-190公升，其中有1-2公升排出體外（尿液），大部



糖尿病慢性腎臟疾病的分期			
慢性腎臟病階段	腎絲球過濾率值 (ml/min/1.73 m ²)	臨床特徵	階段說明
第一期	≥90	腎功能正常，但合併有尿蛋白等腎損傷狀況。	務必注意血糖、血壓、血脂及體重的控制，積極治療可改善腎功能。
第二期	60-89	輕度腎病變，但合併有尿蛋白等腎損傷狀況。	
第三期	3a	中度慢性腎病變	建議轉腎臟內科。需積極配合醫師治療，延緩腎功能持續惡化。
	3b		
第四期	15-29	重度慢性腎病變	若持續無法排除體內代謝廢物和水則需準備接受透析或其他治療。
第五期	< 15	末期腎衰竭	

表一：腎絲球過濾率與慢性腎臟病分期

分則回收體內，除了過濾血中毒素，腎臟還會釋放調節血壓的賀爾蒙（腎素），調節體內電解質平衡（如：鈉、鉀、鈣、磷等），釋放紅血球生成素，合成活化維他命D維持骨骼鈣質等功能。腎臟如果長時間在高血糖的浸潤下，會影響腎臟血液流動，及腎素在體內的作用，導致腎細胞加速纖維化而壞死，造成不可逆的腎病變。

如何儘早篩檢腎病變

糖尿病患者每年應接受相關篩檢，項目包括隨機尿液白蛋白／肌酸酐比值（簡稱UACR）及抽血檢驗血清肌酸酐估算腎絲球過濾率（如表一）。但因為尿液中白蛋白排泄量會隨者運動、感染、發燒或懷孕等因素而上升，建議三至六個月應定期複查追蹤，若前後三次中有兩次超出正常範圍，就可以確診有持續性的白

蛋白尿。而UACR及血清肌酸酐這兩項篩檢數據對照來看（如表二），綠色區塊為腎病變低風險，紅色則為腎病變高風險。舉例來說，如果腎絲球過濾率為65ml/min/1.73m²，UACR為200mg/g，則落點在黃色區塊，就應開始注意腎臟保養。

腎臟的保養

一、控制血糖：應依照年齡、其他合併症等設定個人化目標，在不造成低血糖的情況下，儘可能維持糖化血色素在7.0-8.0%之間。若已經服用超過三種降血糖藥，但血糖仍偏高，建議改以胰島素治療，避免過多口服藥，無疑加諸腎臟更多的負荷。

二、定期量血壓：超過130/80mmHg應就醫，讓醫師評估是否需進一步治療或用藥。

三、依照醫師處方用藥：避免使用偏方或來路不明藥品，尤其濫用感冒藥水、成藥或止痛藥者，都應密切監測腎功能變化。

四、維持標準體重：定期量體重，體重過重或肥胖者，會增加慢性腎臟病風險，體重每減輕1公斤，就能夠減少110mg的蛋白尿。若突然體重增加過多，要評估是否有其他心衰竭或水腫等問題。建議適度的運動也有助於減重及促進血液循環。

六、減少不良生活習慣：例如：吸菸、熬夜、久坐不運動等，在接受檢查時也應注意對腎臟功能有影響的藥物，例如：顯影劑、抗生素、非類固醇抗發炎藥物等。

七、除了糖尿病者：原發性腎臟疾病，例如：多囊腎、反覆性腎絲球腎炎等，或是紅斑性狼瘡、高尿酸血症或痛風病史患者，都應定期監測相關腎功能變化。

表二：慢性腎臟病風險評估圖

		尿液白蛋白UACR(mg/g)			
		A1	A2	A3	
		正常 <30mg/g	微量白蛋白尿 30-300mg/g	巨量白蛋白尿 >300mg/g	
腎絲球過濾率 eGFR(ml/min/1.73 m ²)	G1	≥90	綠	黃	紅
	G2	60-89	綠	黃	紅
	G3a	45-59	黃	紅	紅
	G3b	30-44	紅	紅	紅
	G4	15-29	紅	紅	紅
	G5	<15	紅	紅	紅

腎臟病變風險

五、飲食控制：在腎臟病初期應積極配合營養師建議，養成定時定量，少鹽、少油、避免醃製或加工品，尤其高湯、醬料等，增加口味可利用天然食材（如：蔥、薑、蒜、辣椒等）調味。蛋白質攝取也應限制，避免增加過多含氮廢物，增加腎臟負擔。在醫師無限制水分攝取的前提下，應適度飲用白開水，每天飲水量為體重乘30（例如：60公斤成人應飲用1800ml），避免再飲用任何含糖飲料，包括椰子水、蜂蜜水、果汁、運動飲料等。

勿信偏方 配合專業治療

綜合以上，要預防糖尿病腎病變還是要先控制好自己的血糖、血壓及血脂肪，有良好的生活習慣和作息，搭配均衡飲食及運動控制，避免聽信坊間偏方、中草藥或是保健食品，在不清楚成分的狀況下，反而增加了腎臟負擔。倘若已經有一定程度的腎病變，更應該積極配合醫師的治療方針，延緩腎功能再惡化，才能迎來「腎」利人生。