

針灸減少 洗腎副作用

撰文◎中醫部住院醫師 鄭傑元



李先生，五十六歲，長期受慢性腎臟病的症狀所困擾，他每天早上起床時感到全身疲倦，四肢沉重無力，走路時下肢浮腫，甚至晚上也睡不好，生活品質大受影響。此外，他也常常食欲不振，覺得噁心想吐，精神狀況也日漸低落。

何謂慢性腎臟病

慢性腎臟病（Chronic Kidney Disease, CKD）是指腎臟功能或結構受損，並且無法恢復正常的疾病。CKD依腎絲球過濾率（GFR）來劃分病期，共分為五個階段，在CKD的五個階段中，第一期腎功能正常，但存在腎臟結構的損傷；第二期是輕度慢性腎功能障礙，腎臟結構亦受損；第三期為中度慢性腎功能障礙；第四期則是重度慢性腎衰竭，腎功能已嚴

重下降；第五期為末期腎病，腎臟功能幾乎完全喪失，無法再有效清除體內的廢物，需透析或腎臟移植來延續生命。進入第五期後，患者會出現尿毒症，這是一種由尿毒素積累引起的病症，會破壞腸道屏障，導致血管損傷和腎損害，並加劇代謝失衡、增加氧化反應及引發發炎，最終形成尿毒症。

根據統計，慢性腎臟病在臺灣的盛行率大約為11.9%，也就是每十人中就有一人患病，

意味著臺灣有約兩百萬人面臨腎臟病的威脅。慢性腎臟病的高發病率對臺灣的健康系統和經濟造成了極大的負擔。過去十年，臺灣的洗腎發生率居世界第一，這顯示慢性腎臟病在臺灣是一個重要的公共衛生問題。然而，由於CKD的初期症狀不明顯，許多患者並未及時發現病情，未進行定期的腎臟功能檢查，造成病情的延誤。

慢性腎臟病的發病原因主要包括高血壓、糖尿病、慢性腎小球腎炎、腎盂腎炎、免疫複合體傷害、尿路阻塞等，這些因素會導致腎臟功能逐漸衰退，進而發展為慢性腎臟病。高血壓和糖尿病是慢性腎臟病最常見的兩大危險因子，均能通過多種機制損害腎臟，包括引起腎小管和腎小球硬化，從而加劇腎功能的衰退。因此，對於這些基礎疾病的有效控制，能顯著降低慢性腎臟病的發生風險和疾病進展速度。

西醫的治療主要聚焦於控制這些基礎病變，並透過透析等手段應對腎功能衰竭，但目前的治療方法對於修復已受損的腎臟功能有限，尤其在疾病進展到末期後，更多的是延緩病情惡化並延續患者的生命。因此，早期的預防和檢查至關重要，能夠在病情尚未進入末期之前採取有效的干預措施。

中醫在慢性腎臟病的治療中扮演重要角色，尤其是對於早期的腎病症狀如水腫、蛋白尿等，可作為輔助療法，提供更多的治療選項。無論是西醫還是中醫，治療目標應該是延緩病情進展、提高生活品質。早期發現和定期檢查至關重要，透過中西醫結合治療可改善患者的預後。

中醫如何看待慢性腎臟病及其症狀

中醫認為，腎藏精，主水，腎為「先天之本」，與生命的發展、衰老和水液代謝有密切關聯，腎臟的健康直接影響到整體生理功能。中醫治療的核心理念是辨證施治，即根據患者具體症狀和體質選擇合適的治療方法，延緩病程、改善腎功能。

《靈樞·營衛生會篇》：「上焦如霧，中焦如漚，下焦如瀆」。而在《難經·三十一難》中進一步說明，上焦「主內而不出」，中焦「主腐熟水穀」，下焦「主分別清濁，主出而不內，以傳導也」。在正常的生理過程中，飲食進入胃部，經中焦腐熟後，精氣上輸至脾，脾氣再將精氣分散，最後回歸肺部，並協調水道運行。然而，當升清降濁的過程發生問題時，可能會引發高血壓、高血脂等疾病。而下焦則負責將清濁分別並輸送至膀胱，水精四布。若在這一過程中，尤其是腎臟過濾和尿液製造的環節出現異常，會導致嚴重的問題。慢性腎病的發病過程中，腎陰虛、腎陽虛和脾腎兩虛是常見的病理基礎。腎陰虛導致水液代謝障礙，脾虛則會加重水溼內生，進而加速腎病的進程。常見的證型如下：

一、脾腎陽虛型：表現為腰膝酸軟、乏力、怕冷等症狀，並伴有水腫、食欲不振、消化不良等情況。患者的小便常會清長且頻繁，且易出現便溏和腹脹。

二、腎陰虛型：表現為口乾舌燥、咽喉乾燥，並且常感到五心煩熱（手心、腳心和心口發熱），經常出現失眠、耳鳴、腰痛等症

狀。小便頻繁且顏色較黃，也常見面部潮紅。

三、腎氣不足型：常感到倦怠無力，腰膝酸軟，尤其在活動後症狀更為加重。患者有頭暈、耳鳴、小便清長，且經常伴隨下肢水腫，尤其是夜間浮腫較為明顯。

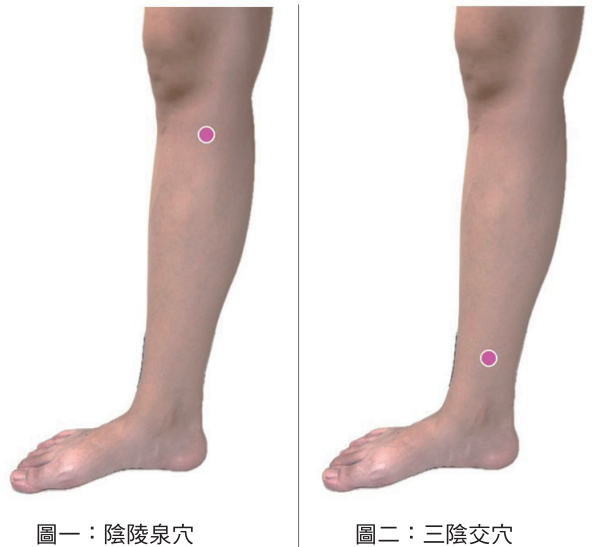
四、溼熱阻滯型：表現為小便黃濁、腹脹等症狀，患者的胃口差，常有惡心、嘔吐，並且會出現水腫，尤其是在腿部。

五、陰虛火旺型：出現口乾舌燥、便秘等症狀，五心煩熱較為明顯，這類患者的脈較快、舌紅，且常常有夜間出汗、耳鳴等表現。

為減輕腎臟的負擔，應避免服用不必要的藥物，充分發揮腎臟剩餘的功能，從而減緩腎臟的惡化。研究顯示，針灸對慢性腎臟病有一定的療效，其優點在於針灸可透過調節神經傳導物質和內分泌系統來達到療效，與藥物治療不同，針灸不會帶來藥物殘留或副作用，且不會加重腎臟的代謝負擔。此外，患者仍然可以繼續使用常規的西藥治療，無需停藥，能達到中西醫互補增效的作用。

洗腎副作用多 穴位自我保養

中醫治療慢性腎臟病時，針灸作為一個重要的輔助療法，具有促進氣血運行、調節臟腑功能的作用。慢性腎臟病友常伴有以下症狀，可選擇相關的穴位按揉來達到症狀的舒緩。



圖一：陰陵泉穴

圖二：三陰交穴

一、陰陵泉穴：陰陵泉在小腿內側，脛骨內側膝後下方凹陷處（圖一）。此穴為脾經腧穴，具有調節水液代謝的作用，能改善水腫症狀，幫助促進尿液正常排放，緩解浮腫並促進腎臟排泄功能。

二、三陰交穴：三陰交位於小腿內側，內踝上三寸（約四指幅）的位置（圖二）。此穴為脾、肝、腎三條屬陰經絡之交會點，

症狀	穴位選擇
噁心、嘔吐	內關穴、足三里穴
皮膚搔癢	曲池穴、血海穴
下肢水腫	陰陵泉穴、三陰交穴
貧血或疲倦	足三里穴、血海穴、三陰交穴



圖三：血海穴



圖四：曲池穴

能促進水液代謝，它還能增強患者的整體免疫力，幫助調節脾腎氣，改善腎功能。

三、**血海穴**：血海穴位於大腿內側，膝關節上兩寸（約三指幅）的位置（圖三）。此穴可養血活血，對於改善皮膚病有很好的作用，有助於改善血液循環，促進血液中的毒素排除，減輕由於腎臟功能不足引起的貧血問題。

四、**曲池穴**：曲池穴位於肘部，彎曲手肘時，手肘外側橫紋的盡頭即為曲池穴（圖四）。此穴可清熱解毒、調和氣血，對於改善皮膚搔癢問題有效。有助於排除體內的溼熱，促進水液代謝，可減輕因腎功能不全引起的水腫及溼氣過重的情形。

五、**內關穴**：內關穴位於前臂前區，腕掌側遠端橫紋上兩寸（約三指幅），兩筋之間（圖五）。十總穴中提到「內關心胸

胃」，說明內關穴可緩解心胸胃不適的症狀如噁心、嘔吐等。同時也能調節神經系統，減輕焦慮、壓力和失眠，幫助患者放鬆。

及早治療 針灸緩解不適

慢性腎臟病是一種進行性疾病，隨病程的延長，患者常出現水腫、乏力、食欲不振等症狀。研究表明，針灸除了能有效減少腎臟病患者的疲勞、焦慮和憂鬱情緒，並幫助改善透析引起的不適，還可改善患者的睡眠質量、增加食欲，並減少病情引起的精神壓力及失眠。針灸作為輔助治療，能夠顯著提升腎病患者的生活品質，尤其是在病程的早期與中期，及時接受針灸治療有助於延緩病情的進展。

治療慢性腎臟病是漫長的過程，每位患者的情況不同，中醫可靈活調整治療方案，配合西醫定期檢查及治療，以提供更全面的支持和更好的療效。治療需要經由中醫師的全面評估，才能確定最適合病患的治療方案哦！

