



認識腎病症候群

撰文◎腎臟科主治醫師 蔡友蓮

腳好腫，尿有好多泡泡，
我的腎臟是不是生病了？

五十歲的林先生（化名）平常身體健康，作息規律，但最近發現自己的腳踝有一點腫脹脹脹的感覺，特別是腳背，壓下去會凹陷，久久無法回彈。本來以為是久坐久站造成的水腫，但即使經過休息，水腫仍然沒有明顯改善；除此之外，他也發現尿液出現很多泡泡，久久不散，一開始不以為意，但泡泡卻愈來愈多，體重也莫名其妙增加了三公斤。林先生上網查詢發現泡泡尿可能跟腎臟有關，於是決定到腎臟科就醫。

經過抽血和驗尿檢查，發現林先生尿液中的蛋白質量非常的高，血中白蛋白非常低，

合併膽固醇高與腎功能異常。醫師告訴他，綜合水腫、蛋白尿、低白蛋白血症、高血脂等症狀，推斷他的情形應是「腎病症候群」（Nephrotic Syndrome）。

什麼是腎病症候群？

腎病症候群為一多重症狀的診斷，而非單一疾病，常見症狀包含蛋白尿、水腫及血脂肪過高。

主要症狀會有嚴重蛋白尿，患者每天從尿液流失大量蛋白，造成血中的白蛋白低下。白蛋白是維持血管內外滲透壓的重要蛋白，當白蛋白下降時，水分容易外滲至組織間而造成明顯水腫。

腎病症候群有哪些原因？

腎病症候群的病因複雜，可能是腎臟本身的疾病所引起（原發性），或是因為全身性疾病如系統紅斑性狼瘡、糖尿病腎病變、感染（如B型肝炎、C型肝炎等）、藥物（NSAID）以及類澱粉沈積症等侵犯到腎臟而引起（次發性）。

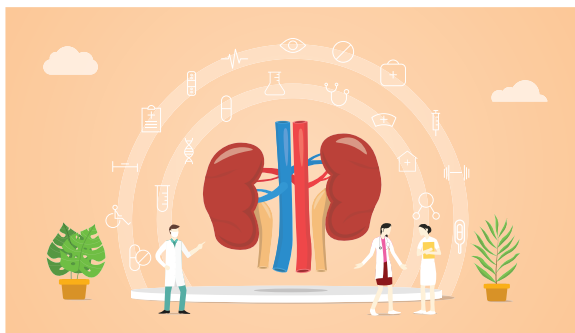
腎臟本身的疾病（原發性腎絲球腎炎）則包含非常多種類，例如：膜性腎病變、局部結節性腎絲球硬化、微小腎絲球腎病變等，大部分都與免疫反應相關。

腎病症候群如何診斷？

為了確切找出腎病症候群的病因和嚴重度，需要進行各項檢查。綜合病史回顧、藥物檢視、抽血、驗尿與超音波檢查，可以提供醫師初步的判斷；但若需要精準的診斷，則需要考慮進行切片檢查，可以提供醫師後續預後的評估並安排最適合的治療。

抽血檢查

抽血檢查包含檢驗相關的免疫指標，如肝腎功能、血色素、膽固醇、病毒指標等。



驗尿檢查

驗尿檢查包含定性和定量的尿蛋白檢驗：

- 一、**尿液試紙檢查 - 定性**：將試紙放入尿中，看試紙顏色的變化來判定，越多「+」代表尿中蛋白的「濃度」較高。
- 二、**蛋白尿定量檢查**：計算尿液中蛋白質和肌酸酐的比值（UPCR），正常值是0.15 mg/mg Cr 或是150 mg/ug Cr，而腎病症候群的病人尿中蛋白質會增加，若要更為精準的計算，則需要收集一整天小便中的蛋白排泄總量來測量，但是較麻煩且不易收集完全。

不論是何種方式，都可以協助判斷尿蛋白的量，以及疾病嚴重度與治療效果。

腎臟切片檢查

腎臟切片為侵入性的檢查，須停用抗凝血劑避免出血的風險。過程中會透過超音波導引的方式，以穿刺針取得足夠的腎臟檢體，並將檢體送到病理科做詳盡的檢查。

腎病症候群如何治療？

治療可簡單分為支持性治療和免疫治療。

常見的支持性治療包含：一、ACEI（血管張力素轉化酶抑制劑）和ARB（血管張力素受體阻斷劑）類藥物（血壓藥物）；二、降血脂脂肪藥物；三、SGLT2抑制劑（血糖藥物）；四、利尿劑和白蛋白補充以消除水腫。

而不同的疾病會有不同的免疫治療方式，

大部分的腎絲球腎炎可以用類固醇與特定的免疫抑制劑治療。類固醇具有抗發炎的效果，千萬不能擅自停藥或減藥，避免影響治療效果。

日常生活需注意什麼？

一、每日定時測量體重且記錄，以利瞭解是否有水腫增加的情形。

二、低鹽飲食：吃太鹹會讓血壓升高，水腫變嚴重，建議每日不超過兩克的鈉（約五克的鹽）。

三、低蛋白飲食：高蛋白飲食會讓蛋白尿加劇，增加腎臟負荷。

四、低脂肪飲食：以減低血脂肪。

五、按時服藥：類固醇及免疫抑制劑要按時按劑量服用，擅自停藥或減藥會讓病情復發，更難治療。

六、避免服用會影響腎功能的藥物：例如來路不明的中草藥或保健食品、消炎止痛藥（NSAID）等。

七、皮膚照護：水腫部位的皮膚會變薄且容易破皮，應盡量避免碰撞及摩擦，可選擇穿著柔軟棉質衣物或長袖衣褲保護皮膚，並且每日檢視皮膚有無破損情形。

配合醫囑，積極接受治療

前文提到的林先生，後續做了哪些檢查與

治療？他接受腎臟切片檢查，確認罹患了「原發性腎絲球腎炎」，並開始使用類固醇及免疫抑制劑治療，同時搭配支持性治療與利尿劑，控制水腫情況。他也與營養師共同討論飲食的調整方式，盡量清淡，減少鹽分，避免外食。雖然很擔心會有藥物副作用，但經過溝通與討論，瞭解藥物治療目的和可能的影響後，林先生逐漸感到放心，配合治療，每天記錄體重和水腫情況。經過一段時間的治療，尿蛋白明顯下降，水腫改善，泡泡尿也消失，逐漸回到正常生活。

結語

腎病症候群是一種需要長期追蹤的疾病，只要積極治療、規律回診、配合飲食與生活管理，多數病患都能控制病情。若您或家人正面臨腎病症候群，請記得：您並不孤單，醫療團隊會陪您一起找出最適合的治療方式。透過正確知識、良好生活習慣及耐心治療，腎病症候群往往可以管理或改善，患者通常都能維持生活品質，甚至逐漸恢復健康。

作者介紹



蔡友蓮 腎臟科主治醫師

台北醫學大學醫學系畢業。專精於急性腎衰竭治療、慢性腎病預防和治療、糖尿病腎病變。

