

主題：

腎臟病提早控制 延緩進入洗腎

內容：

身為廚師喜歡吃美食的阿美族陳先生，在罹病前常沒節制的吃醃肉“希撈”（阿美族語），在 103 年因喘而就醫，被醫師診斷為腎臟病第五期，原本已在左手前臂裝了人工洗腎廬管，準備要開始洗腎，卻因在門診接受慢性腎臟病防治的長期追蹤及衛教，改變飲食習慣為低蛋白飲食後，讓腎臟病得到控制，延遲了二年後才開始洗腎。為讓民眾對慢性腎臟病有正確的認識，台東馬偕腎臟科吳孟叡醫師於今天上午提到初期腎臟病並無症狀，台東很多病人常到很嚴重時才就醫，已到非得要洗腎的階段；呼籲民眾一定要定期檢查腎功能，初期接受慢性腎病管理，可延緩進到洗腎。

吳孟叡醫師表示：台灣長期背負著洗腎王國的汙名，透析病患的發生率以及盛行率在全球的統計中往往名列前茅，原因不外乎與國人的飲食、用藥習慣，及洗腎照顧品質延長洗腎時間有關。吳醫師說：許多病人會因為腰痛、下背痛的原因而來到診間，開口的第一句話可能就是問：「醫生，我是不是腰子出了問題，怎麼會腰痛？」。事實上，除了結石造成的阻塞性腎病變之外，一般常見的慢性腎臟病，是不會以腰痛來表現的，初期的腎臟病其最常見的症狀其實是「沒有症狀」，一直要到後期的時候，才會較為明顯的以「泡、水、高、貧、倦」的方式來表現，因此在一些高危險的病人身上，定期的追蹤腎功能更是來的重要，有助於及早確定慢性腎臟病的診斷，其中尤其是糖尿病病患族群，佔了洗腎患者將近一半的比例，另外台灣人不正確的用藥習慣，例如：不明偏方、中草藥、以及隨處可得的止痛藥，往往也是造成病患腎功能受損的原因之一。除此之外，腎功能本身就會隨著年紀漸長而緩慢下降，因此就算沒有特別的危險因子，只要年滿 40 歲以上的民眾，也可以利用健保提供的成人免費健檢來為自己的腎臟健康做個把關。

另外吳醫師說明傳統上常把「腎臟」與性功能劃上等號，其實中醫所指的腎，不只包括西醫所說的腎臟這個器官，還包括像睪丸相關的生殖功能，所以「腎虧」也有可能是身體其他地方的異狀，必須詳細檢查才可對症下藥。不過，身體只要是任一器官包括腎臟若出現問題，相對也會對房事較力不從心本就必然的。

最後吳醫師提醒大家：預防甚於治療，最能避免末期腎臟病產生的方法，是在尚無腎臟病或仍處於初期腎臟病的時候就好好控制危險因子，例如三高的治療、定期的檢測等。倘若不幸已進展到後期的腎臟病，也應該在腎臟科醫師以及其醫療團隊的協助下，了解腎臟病可能產生的併發症，並確實遵從藥物及飲食的控制，到了真正末期腎臟病的時候，也能夠在做好準備的情況下，以最安全的方式進入透析的治療。

