

怎樣預防慢性腎臟病？

1. 定期去看你的家庭醫生對慢性腎臟病的預防非常重要。你的醫生會幫助你：
 - 控制血壓和糖尿病
 - 避免有損腎臟的藥物
止痛藥如美林 (Motrin)、布洛芬 (Ibuprofen)、雅維 (Advil) 和某些中藥等。
 - 避免高蛋白質和高鹽份的飲食。
攝取過量蛋白質的人比較容易罹患腎臟病；此外攝取過量鹽份也會對腎臟造成損害。
2. 多喝水：每天攝取 2 公升的水分(包括水果、湯等含有水分食物)能幫助有效預防腎結石。
3. 多做運動：建議每星期五次，每次 30 – 60 分鐘
4. 健康飲食：避免高脂肪、高鹽份和高糖份的食物。

跟你的醫生討論這些預防事項將能幫助避免慢性腎臟病上身。

Brought to you by



KIDNEY DISEASE SCREENING AND AWARENESS PROGRAM



Sponsored by

Global Kidney Health Innovation Center,
Brigham and Women's Hospital,
SDSC Global Foundation

你需要瞭解

慢性腎臟病

守護自己的健康要點

慢性腎臟病概略

慢性腎臟病是美國的十大死因之一，每年約有六萬七千人死於腎臟衰竭。

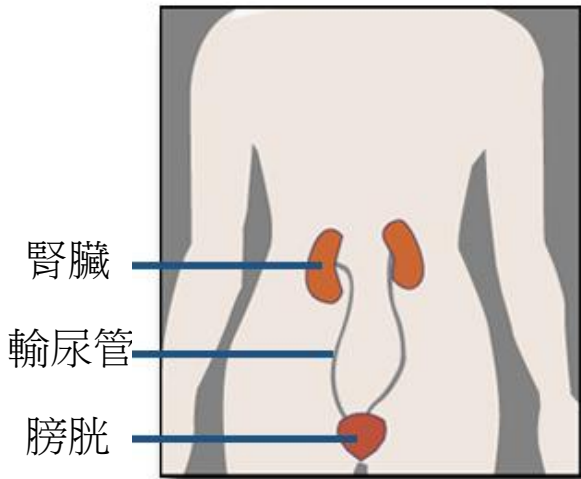
平均每六個人當中就有一人患有腎臟病。目前有超過四十萬名患者正接受血液透析的療程（俗稱洗腎）或曾接受腎臟移植手術。

腎臟病在亞裔、非洲裔和拉丁裔中較為常見。

慢性腎臟病初期可以完全沒有症狀，但患者一旦身體出現不適時，其腎臟可能已經受到嚴重損害。

腎臟在身體哪裏？

- 腎臟位於我們後腰部、胸腔的下方



腎臟有甚麼功能？

- 產生尿液以去除血液內的多餘水份、廢物和毒素。
- 平衡人體內的酸鹼值和電解質。
- 腎臟功能一旦衰竭，毒素和廢物便會累積在血液內，進而令身體受損。
- 腎臟所分泌荷爾蒙能調節血壓、紅血球數量、維生素 D 和骨骼鈣質標準。

甚麼是腎臟病？

腎臟病可分為以下兩種：

- 1. 急性腎臟病：** 腎臟在短短幾天或數周之內失去功能。問題可能出於腎臟的血液供應或是其他原因。若能及時接受治療，患者可以完全康復。
- 2. 慢性腎臟病：** 腎臟在數月或數年內逐漸受到損害並且無法恢復原有的功能。慢性腎臟病在未到後期之前，患者通常不會出現明顯症狀，所以慢性腎臟病可以說是「隱形殺手」。

甚麼會導致慢性腎臟病？

- 糖尿病：** 體內血糖無法分解，從而令腎臟受損。罹患糖尿病 15-20 年就會令腎臟嚴重受損而失去其正常功能。
- 高血壓：** 破壞供應腎臟的血管，導致體內廢物無法順利排出。
- 腎臟受到細菌或病毒感染。**
- 遺傳基因：** 若家庭成員患有糖尿病、高血壓或腎臟病（例如多囊性腎臟病），其出現慢性腎臟病的機會較正常人來得高。
- 腎炎（例如免疫系統出現問題）**
- 腎結石、前列腺腫大或其他泌尿系統的問題**
- 藥物：** 抗炎鎮痛藥如美林（Motrin）、布洛芬（Ibuprofen）、雅維（Advil）、某些中藥以及造影劑注射（contrast injections）等。

慢性腎臟病的症狀有哪些？

在腎臟嚴重損害之前，慢性腎臟病通常沒有症狀。

若症狀出現時，患者可以有：

- 疲倦和虛弱
- 腿部浮腫
- 皮膚痕癢
- 頭痛
- 噁心和嘔吐
- 頻尿
- 排尿困難或疼痛
- 血尿
- 胸痛
- 性欲下降
- 骨痛或骨折

如何診斷慢性腎臟病？

慢性腎臟病可通過以下兩種方法診斷：

- 血液檢驗：**
檢驗血液內由肌肉組織和蛋白質分解後的代謝廢物：血清肌酸肝（creatinine）和尿素（urea）。患有腎臟病的人，這些代謝物在血液內的含量會升高。
- 尿液檢驗：**
尿液若帶有血液和蛋白質，受檢者的腎臟很可能已出現問題。