

如何防治腎臟病?

認識腎臟

腎臟在你的後腰部兩邊各有一個，長度約十二公分，重量約一百三十公分，是由一百萬個微血管球組成的一對器官，全的血液每分鐘以一千二百 c.c. 的速度屢不停地通過它清洗身上多餘的廢物【尿酸、尿素氮、肌酸肝等臭東西】多餘的水份都經由它製成尿液再排到膀胱，膀胱滿了再排出體外，是人體的下水道系統[血液的淨化器官]。因此一旦腎臟病到了末期會因腎臟無法排出身上(血液中)之毒素而自身中毒死亡或口時無法排出身上多餘水份而被淹死(脹死)。同時腎臟也製造分泌一些激素如紅血球生成激素及升壓素等等。

一般人如何防治腎臟病?

1. 喉部、扁桃腺等發炎鍊球菌感染時，需立即根治

吃抗生素要徹底，不可中途而廢，否則鍊球菌易感染腎臟發炎。(尤其小朋友更需要注意)

2. 止痛劑殘害腎臟，未經醫師處方嚴禁使用-

一般市售之止痛藥如痛風特效藥及一般比痛藥[針劑或口服]如要長期使用時請與腎臟專科醫師討論。因止痛藥長期使用，對腎臟有嚴重傷害。

3. 暴飲暴食有害腎臟健康

人體吃下大量的食物【動植物性蛋白質】最後的衍生物[廢物]-尿酸及尿素氮等等皆需由腎臟負擔排除，故食物過量[暴飲、暴食]將增加腎臟的負擔。

4. 未經醫師處方、亂服成藥，有礙腎臟功能

有很多人有病時經常自作主張購買成藥[抗生素]服用抗生素過量時會妨礙腎臟的功能，利尿劑尤其更不可私自服用。

5. 婦女懷孕前作腎臟功能檢查，可避免尿毒症之發生

婦女懷孕時，因腎臟負擔加重。所以婦女懷孕前最好檢查有無腎臟病，如果有相當程度的腎臟病時，(有時自己都不知這)，請速與腎臟專科醫師研討可否懷孕，否則盲目懷孕，腎臟病可能馬上惡化演變成尿毒症，到達[洗腎]之程度。

6. 腎臟病請看專科醫師，勿信偏方

永川醫院

亂吃草藥隔月只自加速惡化，不幸得到腎病，請馬上看腎臟專科醫師做最適當之處理，否則亂找江湖郎中吃草藥偏方，誤了治療時機，衍生更多的併發症，甚至於短期內會變成尿毒症。

7. 定量(充份)喝水不憋尿

尿在膀胱太久很容易繁殖細菌，細菌很可能經由輸尿管感染到腎臟，每天充份喝水隨時排尿，腎臟亦不易結石。

8. 控制高血壓

如有高血壓，請馬上找醫師吃藥，將血壓控制在安全範圍內，因長期的高血壓將不停地破壞腎臟之微細血管，因腎臟是由百萬個腎小體〈微血管〉組成的。

9. 控制糖尿病

因糖尿病患者的血管慢慢地會硬化，尤其是末稍微血管。因腎臟是由數百萬細微的血管組成的，所以糖尿病嚴重時，腎臟的功能也可能壞了。據統計有四分之一至五分之一的（洗腎）病人是由糖尿病末期引起的。

10. 喝標準無污染的水，不要喝成份不明的井水或河水

—— [恐怕重金屬含量太高]，不吃、不飲用不合格的加工食品[不合格的加工農品添加劑會殘害腎臟]。

11. 記得經常做腎功能檢查

每半年就必須做一次尿液篩檢、血壓的檢測。因為幾乎大半的腎臟病人腎臟損壞過程是在不知不覺中進行的，所以等到身體感覺不適時很可能已到了腎臟病的末期-需靠洗腎機活命的時候了。

12. 腎臟病不是腎虧

腎臟是泌尿系統與傳統中醫所講的（腎虧）沒有關聯。男性的性荷爾蒙是由「睪丸」分泌；女性是在「卵巢」，尤其男、女的腎臟可互相移植，可見腎臟與性無直接關係。

資料來源 **財團法人中華民國腎臟基金會**

網址：<http://www.kidney.org.tw>