

腎臟科

# 如何早期發現 腎臟病



護理師 張雅婷

根據國家衛生研究院研究顯示，台灣約有 200 萬慢性腎臟病患者，但其中只有 3.5% 的病人知道自己罹患慢性腎臟病。早期腎臟病並不一定有症狀，且腎臟病的惡化進展通常相當緩慢，等到有症狀才想要預防已為時已晚，由此可知名能早期發現腎臟病的重要性。

「我的小便裡泡泡很多，我是不是有蛋白尿？」「我常常覺得腰部酸痛，我可能有腎臟病？」這是在門診常聽到病患的問題。要如何早期發現自己是不是有腎臟病？民眾可先自己檢測，把腎臟病的症狀口訣「泡、水、高、貧、倦」謹記在心

**泡 - 小便時有細微泡沫**

**水 - 下肢壓下去會有水腫現象**

**高 - 高血壓**

**貧 - 不明原因貧血**

**倦 - 經常感到很累、無力**

如果民眾出現以上症狀，尤其是糖尿病、高血壓、蛋白尿患者、長期服用中西藥者、有家族腎臟病者、和六十五歲以上的老人，一定要儘快就醫。另外，對於成人而言，蛋白尿是指每一天尿中的蛋白量超過 150 毫克，蛋白尿可能只是一種暫時性的腎臟異常

，但它也常是某種嚴重腎臟病的早期表現，蛋白尿患者往往會出現小便有泡沫的現象，但是小便有泡沫也不用太過緊張，有泡沫並不一定表示有蛋白尿，要確定是否有蛋白尿還是要做尿液分析檢查才準確。

近年來腎絲球過濾率 (estimate Glomerular Filtration Rate, eGFR) 已取代過去用血清肌酸酐為早期發現慢性腎臟病最重要的改變，建議及早監測尿蛋白及血中的肌酸酐，試算腎絲球過濾率，延緩或阻止慢性腎病惡化到洗腎。由於腎功能的計算公式很複雜，無法用計算機算出，民眾可上腎利人生網站 (<http://kidney.tsn.org.tw/>) 點擊腎病指標，輸入年齡、性別、肌酸酐數值，自行計算 eGFR，就可以瞭解是否有慢性腎臟病與嚴重程度，一旦 eGFR 小於 60ml/min/1.73 m<sup>2</sup> (慢性腎臟病第三期)，會建議定期檢查腎功能。

腎臟病並不是令人絕望的病也無須太過恐慌，除了目前醫療品質已大幅提昇外，只要我們擁有正確的觀念，並能注意腎臟病症狀及落實正確的生活方式，高危險群能每三個月實施驗血、驗尿、量血壓的護腎檢查，就能達到早期發現、早期治療的效果。