

腎臟疾病

美洲中華醫學會

美洲中華醫學會(CAMS)成立於1986年，是一個非營利的慈善性質的教育科學機構。旨在改善美國亞裔的健康狀況及促進醫學知識的發展及科學研究。

腎臟跟人體大部分器官一樣，會隨著人的衰老而喪失功能。高血壓、高膽固醇、特別是沒有控制好的高血糖這些疾病都能夠加速腎臟功能的喪失。人出生時，兩個腎臟都有一百萬個微小的過濾單元。隨著年齡的增長，過濾單元會逐漸失去功能，而且一旦受到損害，就不能復原或再生。欣慰的是，即使有一半以上的過濾單元消失，人體還是能繼續保持正常的功能。但是，如果只剩下百分之十不到的過濾單元，身體就無法維持正常的功能，必須通過機器代替腎臟淨化血液才可以維持生命。最理想的方法是腎臟移植(換腎)，移植的腎臟可以由活人捐獻，也可以由剛死亡後的人捐獻。病人如果有幸得到活人捐獻的腎臟，移植手術可以在數月之內進行。否則，只能慢慢排隊等待可供捐獻的腎臟，同時依靠血液透析(洗腎)維持生命。紐約州的等待時間一般要長達5年或更久。慢性腎病患者，其腎臟的過濾單元不斷消失，腎功能逐漸喪失，因而都會擔心自己總有一天必須做透析(洗腎)。大部分依賴透析(洗腎)存活的病人都要到大型透析(洗腎)中心，接受每週三次，每次3到4小時的血液淨化療程。這個過程基本沒有痛苦，大部分病人都是在睡覺或看電視時進行。然而依賴透析(洗腎)的生活亦不是樂事。病人的飲食受到嚴格限制，一般不能吃那些“好吃的東西”。而且體力下降，營養不良的風險也很高。醫生會在透析(洗腎)的病人手臂內安裝一個連接病人的血管和透析(洗腎)機器的管子，這根管子很容易堵塞，需要做手術才能解決。儘管如此，目前美國總共有大約30萬人依靠透析(洗

腎)生活。需要指出的是，儘管慢性腎病患者擔憂自己遲早要靠透析(洗腎)才能生存，他們絕大多數都會在踏上透析(洗腎)之路之前便死於心血管疾病。

對於患慢性腎病而最終可能需要透析(洗腎)的病人，可以採取什麼措施呢？主要有五方面的關鍵問題需要注意。

第一、控制血糖。糖尿病人有必要通過飲食、運動和藥物治療等方法來控制好血糖。觀察血糖水平不僅要看空腹血糖，還要測量A1C糖化血紅蛋白(又稱糖化血色素)。

第二、控制血壓。血壓低於130/80對腎臟有益。許多專家甚至認為更低的血壓水準更為理想。

第三、減少尿蛋白。即使病人沒高血壓，醫生也可以開高血壓藥物來降低尿蛋白。

第四、慢性腎病病人體內往往缺乏兩種激素(荷爾蒙)。一種來自腎臟，用來調節紅血球的製造。如果不足，就會導致貧血。另一種屬於維生素D族，對於骨骼健康和預防心血管疾病有積極作用。醫生可以開處方藥幫助病人對付這兩種激素(荷爾蒙)缺乏症。

最後要提的是，在醫生門診中，應檢查血常規(特別是血清肌酸酐)以及尿液檢驗的結果，以便診斷早期腎病。

文章由美洲中華醫學會會員
陳明明腎臟專科醫生提供