

腎臟位於後腰部肋骨緣下方，形似蠶豆，大小如拳頭，左右各一，負責把新陳代謝後血液中的廢物及毒素過濾，並隨所產生的尿液排出體外，以平衡身體的水分、電解質、酸鹼度；另亦分泌荷爾蒙來維持血壓正常，以及製造紅血球激素，協助製造維他命D來維持骨骼健康。一旦腎臟因任何原因而未能排出正常質和量的尿液，並不能再發揮本身的功能，就變成腎衰竭了。

慢性腎衰竭可延緩不能根治

腎衰竭可分為急性及慢性。急性腎衰竭是指腎功能短時間內急速惡化，臨床上常見於大面積燒傷、大量出血、休克，令流入腎臟的血液大幅減少所致。其他普遍的成因還包括藥物中毒、急性腎小管壞死、急性腎炎、腎結石惡化至兩腎梗阻、輸尿管狹窄、腫瘤，以及男性長者因前列腺肥大嚴重化造成膀胱出口梗阻而致。輕微的急性腎衰竭可以沒有症狀，一般演化到中度到重度的急性腎衰竭時，才會有少尿、水腫、意識混亂、噁心、嘔吐及沒有胃口的情况。

急性腎衰竭須緊急處理，主要按臨床症狀及所診斷出來的病因治理。如有脫水會先補充水分，源於腎炎就要使用類固醇配合免疫抑制劑等。若不幸腎功能指數急降，就須進行緊急透析治療。

慢性腎衰竭主因一些長期病患或炎症隨時間惡化而繼發出來。臨床上常見成因有：糖尿病失控、腎小球腎炎包括紅斑狼瘡腎炎、高血壓惡化、先天性腎病及有腎病家族病史。

有別於急性腎衰竭可痊癒，慢性腎衰竭並不能根治，所以治療目標是延緩腎衰竭速度、改善及緩解症狀，以及減低出現其他慢性腎病或心血管相關的併發症風險。

治療首要

控制好引發慢性腎衰竭的糖尿病、高血壓、腎炎等。患者須服用多種藥物，分別保護剩餘的腎臟功能、控制貧血、防止骨折、降低血中磷濃度。同時須按醫護及營養師指示，嚴格限制蛋白質、鉀、磷、鈉質、水分及膽固醇攝取的護腎膳食餐單。

若是末期腎功能衰竭，由於患者已無法有效排出體內廢物、毒素及過多水分，因此維持生命的方法，是接受腎臟替代治療（即俗稱洗腎）來代替腎臟功能，或排期接受腎臟移植。

腎衰來臨

■小心腎衰竭殺埋身。

小便先知

腎臟是身體的過濾器，不過，當腎臟功能嚴重受損，導致無法正常排尿及將體內的毒素過濾走，則可造成腎衰竭。一旦衰竭到末期而沒接受洗腎或腎臟移植更可致命！到底腎衰竭有多少種類？有沒有任何先兆讓人及早發現嗎？趁着今年的3月14日為世界腎臟日，讓大家一起認識腎衰竭的高危成因、治療及預防方法。

出現懷疑徵狀的人士，應向醫生求診。由於腎病及慢性腎衰竭徵狀並不明顯，需要進行以下檢查：

徵狀不明顯 四法助診斷

檢查尿液：

■有否紅血球、白血球、蛋白。

檢查腎功能：

■血液：尿素、肌酸酐的濃度、蛋白、白蛋白質量。

■24小時小便：肌酸酐濃、蛋白質量。

X光、掃描檢查：

■超聲波檢查(可顯示腎臟的形狀及結構，偵測有否阻塞)。

■靜脈腎盂造影。

腎活組織檢查：

■在局部麻醉下以吸針抽取小片腎臟組織，放於顯微鏡下檢查，此方法有助更準確地確診腎病。

醫資訊

降低患上腎病方法

- 多喝清水以保持足夠尿量，可預防腎石及尿道炎。
- 注意個人衛生，免受尿道感染，女性及小孩為較易受尿道感染者。
- 注意飲食，避免進食過量鹽分、肉類，曾患腎結石者應避免高鈣、草酸的食物。
- 勿亂服用藥物，如風濕止痛藥、抗生素等。

■預防其他疾病引起之併發症，如糖尿病、高血壓等，必須適當控制血糖及血壓。

■各類尿道阻塞疾病必須及早矯正，如及早清除腎石、設法找出腎石原因。

■定期檢查身體及檢驗小便，可及早發現腎病，如有血尿、蛋白尿等，需及早治療。

■及早治療腎病，如腎炎。

資料來源：醫管局智友站

界定慢性腎衰竭 參考GFR

醫學上界定慢性腎衰竭，主要參考腎小球過濾率（Glomerular Filtration Rate，簡稱GFR）。相關數值可顯示腎臟清除血液中廢物的效率，數值越小代表腎功能越差。正常的GFR應介乎100至120ml/min/1.73m²，當少過<60ml/min/1.73m²，並有蛋白尿、血尿，尿液檢查或影像檢查異常，而這些情況持續達3個月以上，就屬於患上慢性腎衰竭。而GFR的數值變化，亦可用作慢性腎衰竭的分期：

■第一期：多過>90ml/min/1.73m²，屬腎功能正常，但有腎受損情況如：蛋白尿或血尿；

■第二期：介乎60至89 ml/min/1.73m²，屬輕度慢性腎衰竭，但有腎受損情況如有蛋白尿或血尿；

■第三期：介乎30至59 ml/min/1.73m²，屬中度慢性腎衰竭；

■第四期：介乎15至29 ml/min/1.73m²，達重度慢性腎衰竭；

■第五期：少過<15 ml/min/1.73m²，已達末期腎衰竭。

第一至三期的慢性腎衰竭普遍未必有明顯症狀，有些人或見小便有血或呈茶色（血尿）、或有泡（蛋白尿）、或混濁（尿感染），腰腹感疼痛等。惟到重度或末期時，可能開始出現尿毒症症狀，包括尿量減少、夜尿、食慾不振、噁心、嘔吐、臉色蒼白（貧血）、足踝或眼皮浮腫（水腫）、皮膚痕癢、血壓偏高、疲倦、氣喘、神志不清、抽搐或甚昏迷。

■飲食健康有效降低患上腎病的機會。

