

什麼是慢性腎臟病呢？

健康腎臟
受到損傷
漸失功能



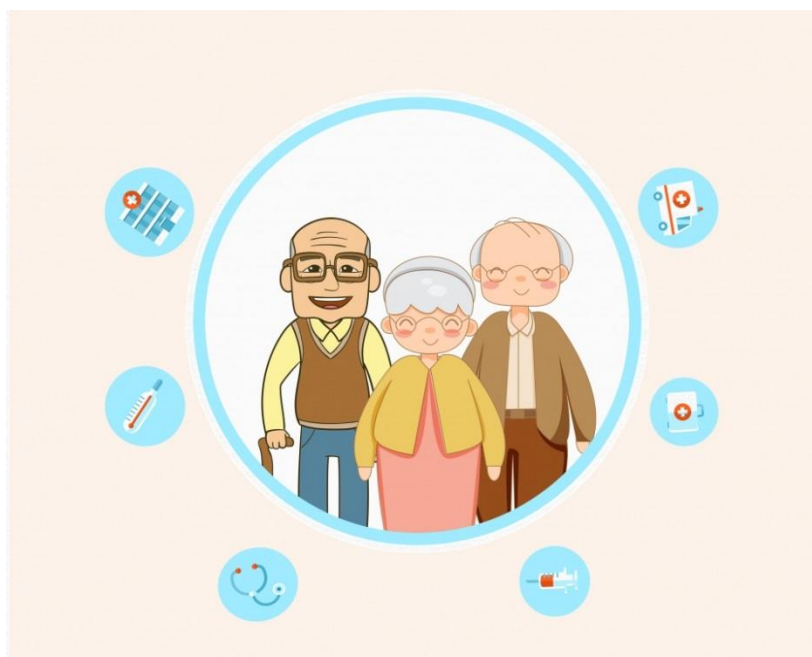
什麼是慢性腎臟病

腎臟病變依發病的時間長短可分為「急性腎損傷」及「慢性腎臟病」兩大類。腎臟受損超過三個月，結構或功能無法恢復正常時，稱為「慢性」腎臟病。這是一個不可逆的過程，現行醫學無法恢復腎功能，只能減緩腎臟功能衰退的速度。

相較於慢性腎臟病，急性腎損傷是腎臟受到某種原因的傷害（如嚴重脫水、失血、燒傷、心臟病、藥物等），導致腎功能在數小時至數天內瞬間衰退。與慢性腎臟病不同的是，急性腎損傷經過適當的治療，大部分可使腎功能恢復正常。

大部分慢性腎臟病的發生是沒有明顯症狀的，直到尿毒症症狀出現之時，腎功能已嚴重衰退。儘管如此，**早期慢性腎臟病仍可能出現一些徵兆，包括：泡泡尿、足部水腫、高血壓、貧血、倦怠等**。如出現以上徵兆或為上述列出的慢性腎臟病高危險群，應至腎臟科門診進行腎臟功能的評估與治療。

★發現腎臟病徵兆的口訣：泡、水、高、貧、倦



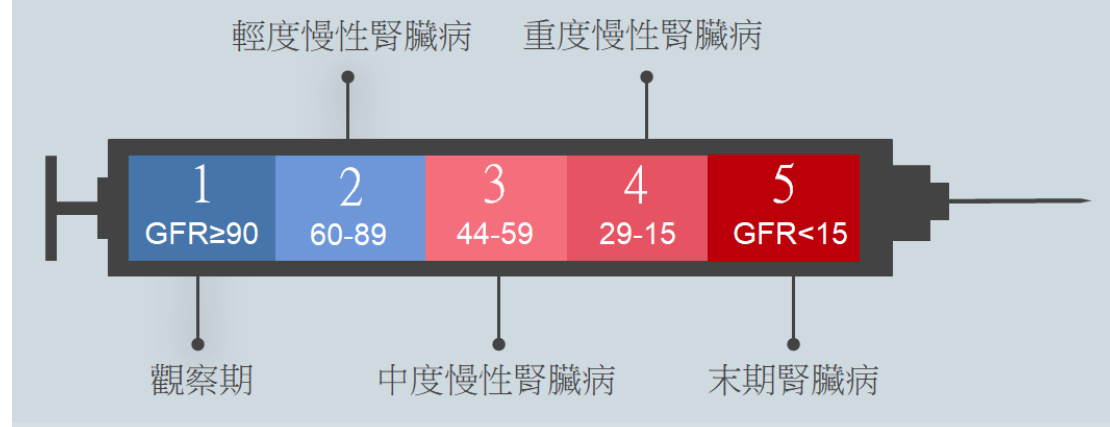
慢性腎臟病分為5期，這個過程可能非常長久；也有可能很快就進入第5期--末期腎衰竭，甚至要進行透析或換腎的治療。當腎臟功能嚴重衰退至末期（腎絲球過濾率<15）時，人體才會因代謝廢物及水分的堆積出現明顯的尿毒症狀。

一. 慢性腎臟病的嚴重度分期、臨床症狀及照護重點

分期	腎絲球過濾率 ml/min/1.73m ²	臨床症狀	照護重點
第一期	觀察期 GFR ≥ 90	腎功能仍有正常人的60%以上，出現血尿、蛋白尿或水腫現象。	● 維持腎臟功能 ①積極控制慢性病，如三高、痛風等。 ②維持健康的飲食習慣及規律的生活作息。 ③定期做腎功能檢測
第二期	輕度慢性腎臟病 GFR：60-89		
第三期	中度慢性腎臟病 3a GFR：45-59	腎功能僅有正常人的15~59%，可能出現水腫、高血壓、蛋白尿、貧血和倦怠等症狀。	● 減緩進入末期腎臟病 ①積極配合醫師治療。 ②規律的生活作息及運動，並控制體重。 ③勿聽信偏方或任意服用藥物。 ④飲食控制：低蛋白質飲食。 ⑤預防併發症：如高血鉀及腎性骨病變。 ⑥預防水腫：適量攝取水份及鹽分。 ⑦預防泌尿道及呼吸道感染。
	3b GFR：30-44		
第四期	重度慢性腎臟病 GFR：29-15		
第五期	末期腎臟病 GFR < 15	腎功能剩下正常人的15%以下，無法排除體內代謝廢物和水分。	● 準備接受腎臟替代療法 ①積極配合醫師治療。 ②持續配合第3、4期腎臟病的治療方式。 ③治療貧血：注射紅血球生成素。 ④認識什麼是腎臟替代療法並開始進行準備。
[註] 腎絲球過濾率(estimated eGFR) ml/min/1.73m ² 目前使用： MDRD-S 公式計算=186 x Scr ^{-1.154} x Age ^{-0.203} x 0.742 (if female)			

慢性腎臟病的五大分期

GFR：腎絲球過濾率



二・慢性腎衰竭的症狀

泌尿道系統	蛋白尿（泡泡尿）、血尿、頻尿。
消化道系統	噁心、嘔吐、食慾明顯下降、口腔有金屬味或尿味、消化道出血。
神經系統	疲勞、睡不好、頭痛、夜間肌肉抽筋、反應遲鈍、神智不清、昏迷。
血液系統	造血功能喪失，產生貧血。易有出血傾向，如：流鼻血。
心臟血管	難以控制的高血壓、心臟衰竭、心包膜發炎或積水。
外觀變化	皮膚搔癢、尿毒霜沉積；頭髮乾燥易斷裂脫落；指甲變薄易碎、凹凸不平。
水與電解質 失衡	水分累積在體內，造成體重增加、皮膚水腫（下肢與腳踝水腫、晨間眼部浮腫）、肺部積水（呼吸喘、平躺時加劇）；鉀離子與有機酸排出減少，造成高血鉀及酸血症，嚴重時可能引發心律不整而猝死。
新陳代謝 系統	性腺機能障礙、副甲狀腺功能亢進、生長激素低下、血糖異常。
骨骼系統	血中鈣、磷不平衡，維他命 D 不足，導致副甲狀腺功能亢進造成骨頭病變。