

一、前言

腎臟病為長期治療的慢性病，好發於 **45~75** 歲以上的中老年人。臺灣罹患尿毒症的病人比例佔全世界第一，為國人應該注意的一種疾病。

二、何謂尿毒症

末期腎臟疾病(**End-Stage Renal Disease. ESRD**)俗稱尿毒症，是不可逆的腎臟功能受損，臨床上常見症狀為蛋白尿(泡沫尿)、血尿、低蛋白血症、高血壓、血中尿素氮、肌酸酐上升及水腫等現象，當腎臟無法將身體的廢物、多餘的水分與電解質排除體外時，所引起不適症狀如倦怠、食慾不振、呼吸喘等稱為尿毒症。

三、慢性腎臟病分期界定標準如下：

腎功能分期

第一期

腎小球過濾率 (GFR) (cc/分鐘): **$GFR \geq 90$**

腎功能: 尿液異常但腎功能正常

第二期

腎小球過濾率 (GFR) (cc/分鐘): **$90 > GFR \geq 60$**

腎功能: 輕度慢性腎衰竭

第三期

腎小球過濾率 (GFR) (cc/分鐘): **$60 > GFR \geq 30$**

腎功能: 中度慢性腎衰竭

第四期

腎小球過濾率 (GFR) (cc/分鐘): **$30 > GFR \geq 15$**

腎功能: 重度慢性腎衰竭

第五期

腎小球過濾率 (GFR) (cc/分鐘): $GFR < 15$

腎功能: 末期腎臟病變

四、引發尿毒症的病因

糖尿病: 血糖控制不良, 會破壞腎臟之正常結構, 導致腎功能障礙, 為最常見原因。

高血壓: 高血壓未治療會發生腎小動脈硬化, 對腎小球、腎小管血液供應逐漸減少, 引起腎功能不足。

慢性腎盂腎炎: 反覆細菌感染引起慢性腎功能不全。

腎小球腎炎: 慢性發炎破壞腎臟, 導致腎功能降低。

遺傳性疾病: 如多囊腎, 因腎臟本身的病變, 腎臟內長滿了許多的囊腫, 而造成腎臟實質的損害, 長久會造成腎功能不全, 甚至腎衰竭。

五、尿毒症的症狀

食慾不振、噁心、口腔有異味、膚色改變、皮膚癢、腸胃出血、女性月經不規則等。

尿量減少、水分積存體內: 會引起肢體水腫、肺積水、呼吸喘、心悸、血壓升高、心臟擴大等。

酸中毒: 呼吸喘、食慾不振。

血鉀過高(血液中鉀離子濃度高於 6meq/L): 造成全身無力、倦怠、心律不整, 嚴重者會喪命。

血磷過高(血液中磷離子濃度高於 5.5mg/dL): 引起副甲狀腺功能亢進, 造成骨骼疼痛(軟骨症)、肌肉無力、關節疼痛、容易骨折、及皮膚搔癢等。

貧血: 有頭暈、易疲倦、怕冷、皮膚蒼白、心悸等。

六、治療

血液透析：是目前治療尿毒症採用最多的方式。可以有效及迅速的移除體內的廢物及水分，但是對時間的限制也較多。

腹膜透析：

可以在家中自行執行透析治療，治療時間較有彈性。

治療時不需扎針。

飲食限制較少，為連續性、較溫和的透析方式。

透析時可自由活動，外出及旅遊較方便。

腎臟移植：

是最好的治療模式。

需有適當捐腎者。

生活品質較好，但必須長期服用抗排斥藥物。

飲食和水分的攝取與正常人一樣。

七、居家照護

一般的尿毒症病人，在接受適當的治療之後，應注意生活作息以及飲食習慣：

生活作息 維持規律之生活作息，早睡早起及適量的運動；並應維持均衡的飲食，攝取足夠的熱量及蛋白質，以增加體力，恢復工作能力。

飲食衛教

熱量：醣類為最高，其次為脂肪，次之蛋白質。

醣類：應攝取足夠熱量，可食用飯、麵條、饅頭，避免糕餅、果汁含醣量高者。

脂肪:可食用富含不飽和脂肪酸的油品,例如:橄欖油及其他植物油,避免動物油及肉類的皮。

蛋白質:需有**2/3**高品質的動物性蛋白質,如:蛋、魚、牛奶、牛肉、豬肉、家禽類。若尚未開始洗腎,必須限制為正常人之一半。

鹽分:避免人工醃製品及罐頭食品。

水分:血液透析者,每日飲水量以每兩次透析體重增加不超過體重的**5%**為限,大約是**2-3**公斤。舉例:一位體重**58**公斤病人,其可增加體重範圍為:**58kg x 5%**,所得的數據為可增加的範圍。

鉀:蔬菜最好先用滾水燙過,避免生食、喝菜湯、避免菠菜、香菇、雞精、香蕉等高鉀食物。

磷:可服用鈣片或磷結合劑,於餐中一起服用來降低血中磷。採用低磷鉀奶粉,避免高磷食物,如:核果類、發酵製品、內臟類、乳類製品。

楊桃:含有特殊成分,可能導致尿毒病人打嗝、昏迷、抽筋。

八、結論

尿毒症病人其治療過程,於家庭而言是極大精神及經濟負擔,在最短時間內找到適當之處置,並學習如何處理新的生活方式,以提昇生活品質,並繼續去追求個人更重要、更高的理想。