

一、什麼是多囊腎？ 多囊腎又俗稱泡泡腎，是最常見的遺傳性腎臟疾病，其手足或小孩平均**50%** 會遺傳到此疾病。病人腎臟出現大小不等的囊腫(類似水泡)，囊腫會隨年齡的增加而長大，導致腎臟漸漸失去功能，若無法及早發現控制，疾病會進展到需要依賴透析(血液或腹膜)治療。

二、多囊腎有哪些症狀？ 隨著病人兩個腎臟的囊腫增加、變大，伴隨有以下症狀：

- 1. 高血壓**：是一個常見的早期症狀，血壓升高對腎功能與心臟血管都有不好的影響，應及早控制。
- 2. 腰痛**：疼痛程度與囊泡大小、腎臟體積有關，如有結石、感染或出血會加重疼痛程度。
- 3. 血尿**：囊泡破裂是造成血尿的主要原因，休息 **2~7** 天及多喝水可以改善，反覆的血尿 會造成腎功能惡化。(延伸閱讀：血尿之照護)
- 4. 腹脹及食慾不振**：主要是因為兩側腎臟越長越大壓迫到腸胃。

有以上症狀者並不一定是多囊腎，若您有上述症狀，請至腎臟科門診就醫。

三、多囊腎要怎麼治療？

- 1. 控制血壓**：為了延緩腎功能惡化，維持適當的血壓是很重要的。(延伸閱讀：高血壓 之照護)
- 2. 飲食管理**：低蛋白飲食，以減緩腎功能的惡化及囊腫的成長。不過隨著腎功能的下降，會有不同的飲食建議，應與醫師討論或至營養諮詢門診。
- 3. 藥物**：**tolvaptan** 是第一個證實能夠延緩多囊腎疾病進程，但仍無法有效降低高血壓或 蛋白尿惡化的風險。
- 4. 透析或腎臟移植**：當病情惡化到尿毒症時，須接受透析治療或腎臟移植。

四、得到多囊腎了，要怎麼照顧自己？或我該

怎麼照顧多囊腎病人？**1.** 腎臟明顯腫大者，日常活動應避免劇烈運動、腹部周圍受壓迫（例如：使用環繞腹部的汽車安全帶），以預防腎臟因碰撞或擠壓導致囊腫破裂。**2.** 避免泡澡、憋尿及尿道插管所導致的泌尿道感染，萬一有感染如反覆高燒、右上腹疼痛，需至急診或腎臟科門診求治。**3.** 不要隨便服用藥物，尤其是止痛藥、中藥及草藥。**4.** 定期回腎臟科門診追蹤治療，詢問醫師以確定適合自己的飲食及飲水量。