

腎臟主要功能是產生尿液來排毒跟排水。初期腎臟功能異常時，大多無主觀症狀，只能靠驗血與驗尿才會偶然發現。所以，如您有腎病家族史、本身有心臟病、糖尿病、高血壓、痛風、結石、長期服用止痛消炎藥或排尿不順等高危險因子，建議您定期檢查，以早期發現並及時控制腎功能惡化。而隨著腎臟功能持續惡化，可能就會開始出現「泡(泡尿)、水(腫)、高(血壓)、貧(血)、倦(怠)」等症狀，甚至最後必須要依靠透析治療(洗腎)或接受腎臟移植(換腎)才能延續生命。

所以，無論您現在腎功能狀況如何，以下五步驟的養腎之道，都是大家可以互相提醒在日常生活當中多加注意，以避免發生腎功能異常或減緩腎病惡化速度。

健康「養腎」五步驟

一、不要吃太鹹

攝食過多的鹽(鈉)，會使體內傾向蓄積水份。當血管中的水份增加，會對血管壁造成更高的壓力，導致血壓升高；而組織間的水份增加，就會造成水腫。所以，腎臟就需要多費力工作，排除體內過多水份並維持滲透壓平衡，長久過勞，就可能引起腎功能異常或減緩腎病惡化速度。

血液中的鈉與鈣也會相互影響，當身體攝取過多的鈉時，腎臟中鈣的含量也會增加，進而形成腎結石並影響腎臟健康。

如何減少吃鹽，以下幾點可供參考：1.可以使用天然的辛香料(辣椒、洋蔥、蒜、薑、花椒等)增加口感，取代鹹味。2.利用煎、烤、蒸、燉等料理方式，凸顯食物本身鮮味來減少用鹽。3.少吃加工食品、醃漬食品。4.外食族可減少添加額外的調味醬料。

要特別注意的是，市面上的低鈉鹽是用鉀取代鈉，雖然鈉離子含量降低，但當腎功能不好時，腎臟排鉀的能力會下降，可能導致鉀離子在體內蓄積過多，而引發心律不整，甚至心臟停止跳動。所以，如果您已知有腎功能異常，則建議避免使用。

二、血壓控制好

高血壓和腎臟病息息相關，互相牽引。高血壓會造成腎功能異常或加快惡化速度，腎臟病也會引起高血壓或使高血壓不易控制。若血壓控制沒有改善，日子一久會造成腎臟動脈硬化，腎臟組織逐漸喪失功能，導致高血壓性腎病變。

控制血壓要有接受長期治療的心理準備，不能是一時想到才吃藥，若是不規則服藥，讓腎臟不時接受血壓驟昇、驟減的挑戰，傷害可能更大。除了規則服用醫師處方的藥物外，高血壓的病人要也要注意規律生活作息、適度運動、避免肥胖、少吃鹽、不抽菸等。

為了保護腎臟，一般狀況下血壓最好控制在130/80毫米汞柱以下。若已有腎功能異常或有蛋白尿時，血壓則可考慮進一步維持在120/75毫米汞柱以下。

三、血糖控制好

糖尿病在早期還不會有明顯症狀，所以有時病人會輕忽規則用藥與監測，讓血糖在不知不覺下長期過高，造成包括腎臟在內的重要器官不可逆的損傷。此時，雖然即使下定決心要嚴格控制血糖，也無法改善已造成的腎功能異常或蛋白尿，但仍有機會儘量減緩惡化速度，延緩必須開始接受長期透析治療的時間。

為了保護腎臟，應配合醫師指示與用藥，讓醣化血色素(HbA1c)維持在7.0%以下。如擔心低血糖風險或病人其他身體狀況，控制標準可稍微放寬，但也建議儘量維持在8.0%下。

四、要跟醫師提醒腎功能不好

如果，您有因使用某種藥物引起腎功能異常的病史或已經知道自己腎功能異常，則記得主動提醒醫師在處方藥物時多加留意。因為，如非類固醇止痛消炎藥、某些抗生素、X光檢查(如電腦斷層、心導管)顯影劑、以及某些血壓藥或排糖藥等，都已經知道會引起腎功能異常，如使用不當都有可能在不知不覺中造成急性腎功能異常或加速慢性腎病的惡化。另外，如此也能讓醫師們及時依您腎功能異常的程度適當調整您的用藥種類與劑量。

中草藥藥材中除馬兜鈴酸確認會造成腎臟傷害外，目前並無可靠臨床資料證實會傷害腎臟或改善腎功能。但來路不明之中草藥藥丸或偏方，如果其中摻加重金屬或傷腎雜質，那就會對腎臟造成傷害。

五、腎功能異常病人要避免吃楊桃

如果您確信腎功能正常，適量食用楊桃並不會導致腎臟病。但如果您已知有腎功能異常，則建議避免食用楊桃，因其中含有神經毒素Caramboxin，腎功能不佳者無法正常代謝，食用後可能會發生嚴重打嗝，甚至昏迷或死亡。

醫師叮嚀

大家一起在日常生活當中實踐以上養腎之道，就能儘量避免發生腎功能異常或減緩惡化速度。除此之外，記得40到65歲每3年可做一次做健保給付的成人健康檢查，65歲以上則每年可做一次，透過血液與尿液檢查以早期發現並及時控制腎功能惡化。