

## 一、何謂慢性腎絲球腎炎：

慢性腎絲球腎炎，是指腎臟的腎絲球，持續性發炎三個月以上，當腎絲球發炎無法控制，最後導致腎臟衰竭。

## 二、症狀：

1. 無痛性血尿：血尿是腎炎常見的症狀，血尿有兩種，一種是肉眼可見的血尿，尿液呈紅色或暗褐色，另一種是顯微性的血尿，必須用顯微鏡才可看到。
2. 蛋白尿：正常人一天會從小便排出微量的蛋白質，如果超出正常的蛋白量，在尿液檢查中就會出現有蛋白尿，排尿完有許多泡泡產生，且久久不散。
3. 水腫：嚴重蛋白尿若合併低白蛋白血症，會造成四肢及臉部水腫。但造成水腫的原因不僅是腎臟病，也有可能是心臟功能不好、肝病、甲狀腺疾病或藥物引起，必須請醫師仔細檢查原因，再加以治療。
4. 尿量異常：慢性腎絲球腎炎往往到了末期才會出現尿液減少的情形，因此不能因為尿量正常就認為腎功能是正常的。
5. 高血壓：因鈉及身體水份的過度蓄積以及腎臟性高血壓所造成。
6. 可能出現尿毒症，進而引起噁心、嘔吐、食慾不振、呼吸困難、搔癢和疲勞。

## 三、病因：

1. 遺傳性。
2. 免疫系統失調，如紅斑性狼瘡等疾病。
3. 原因不明：大部分的慢性腎絲球腎炎皆為此項。

## 四、檢查：

1. 小便檢查：包含常規尿液檢查、單次尿蛋白與肌酸酐比值，及收集**24**小時尿液做定量蛋白質檢查，可了解血尿及蛋白尿情況。
2. 抽血檢查：可了解目前腎功能的狀況。
3. 切片檢查：為了解腎絲球腎炎的原因及腎臟功能受損的程度。

## 五、慢性腎絲球腎炎的治療：

依病情的不同可分為：

1. 類固醇：
  - A.急性期：短時間大劑量給予。
  - B.慢性期：視腎炎種類給予維持劑量。
2. 免疫抑制劑。
3. 利尿劑：減輕水腫、降低血壓、增加尿量。
4. 降血壓藥物：控制血壓在**130/80mmHg**，當有糖尿病腎病變時控制要更嚴謹（如果每天尿蛋白已大於**1gm**以上更要控制在**125/75 mmHg**之內）。

5. 降血脂藥物:控制總膽固醇在**200mg/dl**以下。
6. 飲食治療:飲食需少油、少鹽、低蛋白飲食。

## 六、預防保健:

1. 避免過度勞累, 每天應有適度的運動, 並有充份的休息及睡眠。
2. 肥胖者應減輕體重, 以減少腎臟及心臟的負擔。
3. 注意個人衛生習慣, 起居作息及一般日常生活習慣等, 注意環境衛生, 保持空氣流通, 陽光充足。
4. 不憋尿及注意水份的補充。
5. 避免感染及注意個人防護。
6. 戒菸。
7. 避免會傷害腎臟的藥物及檢查。
8. 避免服用來路不明的偏方與成藥:止痛藥(**NSAID**類)即使是標榜不傷胃仍會傷腎, 若無需要儘量減少服用。

## 七、結論:

慢性腎絲球腎炎目前仍是臺灣地區造成末期腎衰竭重要原因之一, 約佔**1/3**, 長期追蹤的結果, 發現腎絲球腎炎的病人, 有將近**50%**經過**5~15**年後轉變成末期腎臟病。因此雖然腎臟病的早期症狀可能不明顯, 但傳統症狀像是血尿、蛋白尿、水腫、高血壓等腎臟疾病的警訊, 仍是我們最應注意的事項。一旦發現有異常之處, 儘早就醫是保障腎臟免於傷害的最佳途徑, 切勿自行服藥, 否則一旦失去治療良機, 導致尿毒症, 需靠洗腎度日。