

# 👉 腎臟病的警訊 👈

腎臟病之所以可怕，在於此病在早期並無明顯症狀。近年來洗腎人口的持續增加，腎臟病已經列名國人十大死因的排行榜中，病人絕不在少數；但一般人對腎臟病多一知半解，且也輕忽了疾病本身的警訊。

編輯部

● 當發生下列六種訊號的時候，最好請教一下腎臟科的專任醫師，早期找尋是否患有腎臟病，進行早期治療以避免尿毒症的發生。

- (1) 小便有灼熱感
- (2) 小便次數增加
- (3) 小便中有血
- (4) 下肢水腫
- (5) 眼臉水腫、背痛
- (6) 高血壓

● 腎友日常生活之飲食控制首重減少飲食裡的含磷量。腎友應避免選擇的高磷食物包括：

- (1) 堅果類：如花生、腰果、瓜子等。
- (2) 奶類：如優酪乳、鮮乳。
- (3) 飲料：如養樂多、碳酸飲料。
- (4) 營養品：如雞精和麥片等。
- (5) 蛋白質含量豐富的食物。

慢性腎臟病患者以及透析腎友最常面臨的問題，如高血壓、異位性鈣化、骨病變、尿毒素、慢性炎症、高血糖等，加上血脂異常或血管斑塊的不穩定性，在在都增加了心血管疾病發生的可能性。

● 血管硬化與高血磷症是腎友最大的敵人

在腎衰竭初期，腎臟功能未完全喪失時，血液中磷含量上升會刺激副甲狀腺的分泌，以抑制腎臟對磷的再吸收，使磷隨尿液排出，因此初期並無血磷上升的明顯症候。加上透析治療能移除的磷仍有限，因此高血磷症可以說是慢性腎衰竭病患的隱形殺手。

血管硬化是老化、糖尿病、透析病患常見併發症，也是心血管疾病的主要成因之一。

血管硬化可以分為一般型粥狀硬化與血管內層、中層、心臟瓣膜鈣化與硬化。血管鈣化不但會造成血管硬度增加，更增加栓塞及其他血管病變的機會。

