



關心腎臟 為人體體液把關

黃達堯（前衛生署桃園醫院腎臟科主治醫師 現任 家誼診所 院長）

大家都知道腎臟是一個製造並排出尿液的器官，事實上它也是維持身體物質平衡一個很重要的器官，譬如：你今天多喝了一些水，而身體不會有水腫，便是靠腎臟把我們多餘的水排除；你今天貪吃了一些糖果，而血中的糖分不會上升（糖尿病的人除外），便是靠腎臟把我們多餘的糖分排除；你走在沙漠中，水分取得不易，腎臟會忠誠配合減少排尿，讓你不曾因為立即缺水而死去。

腎臟是由二百萬個腎元（腎臟的最小單位）所組成，你可把它看成由二百萬個微小過濾器，它可是一個很聰明的過濾器，因為我們身體時時刻刻有二十五%的血液經過腎臟，也就是說透過這些過濾器，會把我們身體有用的物質，例如：白血球、紅血球、蛋白質、脂肪、醣類等回收，再把代謝所產生的廢物，由尿中排泄出去。

簡而言之，血液經由腎臟濃縮成尿液，把身上的廢物排泄出去，因此正常的人尿中不會出現白血球、紅血球、蛋白質等。腎臟如果產生病變，譬如：腎病症候群患者因腎臟無法回收白蛋白（蛋白質的一種），尿中就會出現白蛋白，因此尿液易呈泡沫狀，身體一旦流失了白蛋白，就會產生水腫的現象。而糖尿病的病人因為身體缺乏胰島素，細胞無法吸收糖分，因此血中的糖分上升，當血流經腎臟時，超過了腎臟所能回收的能力，於是多餘的糖分便排至尿中，因此尿變成甜甜的。泌尿道感染，白血球為了趕走細菌，尿中便出現了白血球。

腎臟病的初期常是無聲無息，即使到腎臟惡化的末期，有部分病人甚至沒什麼特殊感覺，筆者就曾經碰到一個病人，因為婦科問題至婦產科就診，順便為她做健康檢查，結果她的腎功能已經惡化至快要洗腎的程度，而她完全沒有任何不舒服。

其實還是有一些蛛絲馬跡可讓我們提高警覺，譬如：腰痛、血尿、泡泡尿（尿中有蛋白尿），尿混濁、雙眼浮腫、雙腳水腫等，此時可能腎臟已經開始惡化了。若腎臟已經惡化至末期接近洗腎時，有些病人除了可能有上述的症狀外，還會有食慾不佳、惡心、嘔吐、疲倦、全身水腫、呼吸困難、意識不清等。

那麼要如何了解腎臟功能的變化呢？一般先抽血檢查腎臟功能尿素氮(BUN)、肌酐酸(Cr)，一旦血中 BUN、Cr 上升，就表示腎臟功能已經惡化至正常功能的五十%以下，而腎臟功能介於正常與五十%之間時，此時無法單純的用抽血檢驗，必須借用其他的檢驗方法才能得知。

因此規則的健康檢查是了解我們腎臟功能變化的不二法門。

腎臟為人體的體液平衡把關，我們平時當然要珍惜保養，最重要的就是不要亂吃藥，不管是中藥或西藥。像西藥中有些非類固醇的止痛藥，若連續吃好幾年，腎臟就有可能會惡化，尤其是腎臟已有病變的人，若是吃了有些非類固醇的止痛藥，會讓腎臟惡化得更快。又或許有人以為中藥是用天然植物所提煉，比較沒有毒性，但是研究報告顯示，有些中藥含有馬兜鈴酸成分會讓腎臟惡化，國外就有用於減肥。結果短期內造成腎臟惡化至洗腎的程度，醫生進一步研究才發現馬兜鈴酸是讓腎臟惡化的元兇。因此為了寶貝您的腎臟，請勿亂吃成藥。