

腎功能指數異常

● 腎功能指數正常值多少？

腎功能怎麼看？ 常見的腎功能檢驗數據		
檢驗項目	介紹	數值
肌酸酐 Creatinine	從肌肉中的肌酸所分解的廢物	0.6 - 1.2 mg/dl
尿素氮 BUN	從蛋白質代謝的含氮廢物會透過腎臟從尿液排出	7 - 20 mg/dl
腎絲球過濾率 eGFR	根據肌酸酐、年齡、性別和種族所換算的一種公式	越低代表腎功能越差
尿中微量白蛋白 Microalbumin	尿液中的白蛋白排出量	標準 < 30 mg/day 微量 30 - 300 mg/day 巨量 > 300 mg/day

● 腎功能不好有哪些症狀？

當人體的腎臟出問題的時候，體內的水分和代謝廢物難以順利排出體外，會逐漸影響身體機能。隨著腎臟持續受損，腎臟的功能也會逐漸下滑，並出現以下五大常見症狀：

腎功能出現異常？ 留意生活中的五大症狀！

 泡 泡泡尿 尿液顏色混濁且有黏稠、密集的泡泡	 水 水腫 按壓手臂皮膚會出現凹陷無法回彈	 高 高血壓 因為無法調節鹽份和水份造成血壓異常	 貧 貧血 出現貧血症狀，如：頭痛、頭暈、心悸	 倦 疲倦 體力變差，沒來由的疲累、倦怠
---	---	--	---	---

● 腎功能異常的原因

腎臟病的原因多且複雜，因為腎臟是排出體內毒素的重要器官，吃下的東西也跟腎臟脫離不了關係。尤其藥物對腎臟的影響甚鉅，此外很多疾病也會牽連到腎臟，造成腎功能受損。

1. **糖尿病**：血糖過高容易造成血管病變，影響腎臟的血流量，導致腎臟功能異常，稱為糖尿病腎病

變。

2. **高血壓**：血壓高會影響腎臟排泄廢物及平衡水分的功能，且高低起伏的血壓會破壞腎臟內的血管，引起高血壓腎病變。
3. **痛風**：痛風是因為血液中尿酸過高引起，大量地尿酸積聚在腎臟組織，嚴重影響腎臟功能，引起痛風腎病變。
4. **藥物**：有些藥物具有腎毒性，例如：非類固醇類止痛藥（NSAIDs）、顯影劑、某些抗生素等，會引起腎絲球病變。若腎臟有異常時，在其他科別就醫時，請務必提醒醫師避免再開出具有腎毒性的藥物。此外過去有些人會服用含馬兜鈴酸的草藥偏方，這種藥具有強烈腎毒性，我國已經明令公告這類中草藥不可使用。
5. **遺傳**：遺傳有可能造成免疫系統錯認腎臟內的正常組織為需要攻擊的對象，於是誘發一連串連鎖免疫反應，造成腎絲球慢性發炎，久而久之會演變成慢性腎臟病。
6. **酗酒**：大家都知道酗酒會肝硬化，但肝硬化不僅僅是肝臟受損而已，當病人血液中的肌酐酸快速上升。腎功能就會在短時間內驟降，又稱為肝腎症候群，是一種急重症，病況嚴重的病人甚至只有兩周左右的存活期。
7. **吸菸**：吸菸會讓交感神經活化，使血壓升高，再加上香菸內的成分屬有毒物質，都會對腎臟造成傷害。

● 腎功能異常怎麼辦？

建議要找醫師進一步檢查並定期追蹤。若確定罹患腎臟病，則建議朝以下 4 個方向，照顧自己的腎：

1. 針對腎臟發病的原因，妥善控制慢性病：

慢性腎臟病可能的原因有很多，有些是不一定能確定病因的慢性腎炎，一旦發現腎功能異常時腎臟已經萎縮。但更常見的是糖尿病或高血壓控制不佳，久了就造成腎臟的傷害。若是後者，則務必妥善控制慢性病，避免腎臟繼續惡化。

2. 注意調整飲食：

避免鹽分過高的食物、攝取適量的蛋白質；配合抽血檢驗結果，必要時限制高鉀和高磷飲食。

3. 謹慎用藥：

慢性腎病的患者常因有其他慢性病而需要服用多種藥物，應與醫師詳細討論後盡量謹慎用藥，並明確了解各種藥物的使用方法避免傷害腎的藥物、來路不明的健康食品或中草藥。

4. 定期追蹤：

預防或治療慢性腎病變的併發症，最好遵循醫囑追蹤數值變化，提早應變。

● 如何提升腎功能？

腎臟是身體排毒的器官，慢性腎臟病患者在尚未洗腎，或換腎治療以前，營養治療能有效改善尿毒素的方式。**均衡飲食和適度運動**，仍是腎功能保健的不二法門。最後，也要**妥善用藥**，很多非類固醇類止痛藥對腎有毒性，如果自行長期吞服，很可能傷腎。

資料來源：

<https://blog.health2sync.com/kidney-function-test/>

<https://cancer.commonhealth.com.tw/article/762>

<https://www.commonhealth.com.tw/article/87183>