腎 quite good or not?

腎臟是排毒的器官，負責排出水分與廢物，並可調節體內的電解質，腎臟身負身體清除與調節重任，突發性過濾功能消失，將造成含氮廢物的堆積，導致體內的水分、電解質和酸鹼度都失去平衡，就會導致急性腎衰竭。

慢性腎功能疾病可簡單分為原發性和繼發性兩種。前者包括腎小球炎、腎病綜合症、隱匿性腎炎等；後者包括糖尿病腎炎、痛風腎病、腎結石等。常見症狀為高血壓、水腫、貧血、血尿、尿蛋白增加、多尿或尿頻等。不過，腎臟是一個沉默的器官，慢性腎衰竭的早期症狀並不明顯，所以如有懷疑，應該及早檢查，以防患上了慢性腎衰竭而不自知。

由於慢性腎衰竭暫未有根治的方法，故此治療目標在於延緩腎衰竭的速度、減少併發症和控制病情。治療慢性腎衰竭首先是要控制引致其慢性腎衰竭的根本問題，如糖尿病、高血壓、腎炎等。病人須定期覆診、嚴格遵照醫生於飲食、運動和服藥的建議及指示，以控制病情及以免病情繼續惡化。

如果慢性腎衰竭的情況未能受控，並惡化至腎功能只剩餘 10%- 15%，便需接受腎臟替代治療，包括血液透析和腹膜透析治療。血液透析（俗稱洗血）是利用透析器排出血液中過多的水分、電解物及廢物，然後將過濾後的血液引回體內。一般需每星期進行二至三次血液透析治療，每次約四至六小時。腹膜透析（俗稱洗肚）需要植入腹膜透析導管，利用腹膜上的微血管網絡透析，排走體內的廢物和過多水分，這治療需每天進行。相比起長時間進行透析治療，對末期腎衰竭患者來說，腎臟移植無疑是更理想的治療方案。病人在手術後需長期服用抗排斥藥物，以避免免疫系統排斥植入的腎臟。接受腎臟移植病人的首年存活率約為 90-95%，五年存活率約 75-85%。

慢性腎病更會導致副甲狀腺增生，令骨質變得脆弱，尤其女長者較易骨折及骨質疏鬆，增加跌倒風險。慢性腎病病人的飲食限制十分嚴謹，尤其磷質食物，以加工食物最常見，包括罐頭及肉丸。鉀質高的食物如香蕉、橙及菠菜也要少碰。

急性腎衰竭大部分是腎臟血流不足所致，最常見的兩大原因，一為身體驟然失去水分，可能是因為食入不衛生的食物，導致嚴重的急性腸胃炎，造成身體脫水；或是因為意外造成身體大量失血，於是由腎臟排出的廢物及水份，無法順利排除而大量堆積體內所引起。病人的尿量會變少，下肢會出現水腫，食慾不振、噁心、嘔吐，以及鉀離子堆積導致心跳過速、血壓升高，當水份蓄積在肺部則會 有呼吸喘的現象。嚴重者會有神智混亂、心跳及呼吸停止的情形發生。

二為器官與器官間的牽制，洪冠予院長舉例，休克、心臟衰竭、肺炎、敗血症、腎病症候群等也會導致急性腎衰竭。

若能早期診斷與治療，通常可以恢復原本的腎功能，但如果太晚發現，其死亡率會超過五成。因此建議如果患者出現尿毒症相關症狀，應把握黃金治療時間，儘速就醫。

肥胖是慢性腎病其中一個主因，香港三成一女性超重，尤其五十歲以上女性最常見。香港腎科學會會董張兆輝表示，女性長者比男性更缺乏運動，較易中央肥胖，是腎病高危一族。初期腎病幾乎完全無病徵，建議踏入更年期的女性定期檢查血壓及尿蛋白，腎功能差的人要避開高磷及高鉀食物，連水都要少飲。

有研究指男性腎病發病率約百分之十，女性高至百分之十四。踏入五十歲，慢性腎病開始來襲，高血壓及肥胖引起的糖尿病人最高危，容易引致腎小球病變及硬化，最終演變成腎衰竭。張更指，每年幾乎一半腎衰竭需要洗腎的病人是由糖尿病引起。

由今天起大家也要好好保護及保養我們的腎臟，不止要 quite good，而要 very good!

(資料來源：今周刊/衛生署/蘋果日報)