

護腎法寶

撰稿/ R. Morgan Griffin、Mary Jo DiLorenzo 審稿/Michael Dansinger, MD 翻譯/金艷蓉 審閱/楊麗醫師

糖尿病

一旦您被診斷為糖尿病患者，除了控制血糖水平，保護腎臟亦是治療方案中的重中之重。糖尿病會危害腎臟的過濾功能，使得人體無法有效地排出代謝廢物，直到腎臟完全無法正常工作，這時患者進入被稱為腎功能衰竭的時期，要知道，糖尿病是腎功能衰竭的主要發病原因。

糖尿病如何損害腎臟的呢？糖尿病患者的高血糖，會使腎臟在過濾血液時負擔加重，隨著時間的推延，這種需要額外承擔的工作量，就會損害腎組織，並開始在尿中滲漏出微量的蛋白。當病情加重時，更多的蛋白滲漏到尿中被排出，此時您的血壓也會升高。如果這個階段完全沒有進行治療的話，腎功能會越來越差，直到完全衰竭。這時，就需要進行透析或腎移植，血液重新獲得過濾以清廢物，方能維持生命。

糖尿病患者一定要知道自己的血糖水平是否控制在目標範圍內。幸好，目前的家用血糖儀可以在任何時候任何地點，迅速測量您的血糖，隨時知道自己的血糖水平。一旦出現緊急情況，就可有效處理您的高血糖或低血糖情況。也可幫助瞭解運動鍛煉、食物對您血糖的影響，以及短效胰島素的療效。最重要的是，它可以幫助您更有效地控制和管理您的糖尿病生涯。

監控血糖的關鍵：◎隨身攜帶血糖儀和化驗材料，確保一旦需要，可以隨時使用。◎讓檢測血糖成為日常生活的一部分，養成定時檢測的好習慣。◎檢查血糖儀的準確度，去看醫生時，記得和醫生的化驗結果作對比。

高血壓

人體一旦血壓升高，就會對血管、心臟和腎臟等器官造成損害，可以引發心臟病發作、中風、腎病以及其

他問題。由於高血壓很多時候並無明顯症狀，如果不檢測血壓，完全有可能不知道自己的血壓已經升高。而家用血壓機使用方便，能夠做到監測自己的血壓情況。您可以在一天的不同時間、不同地點（家裏或工作場所）檢測血壓。在家測量血壓，可以幫助醫生對您的血壓狀況作出判斷和診斷，並能制定出有效的血壓管理措施。就診時醫生測量血壓，無法替代患者自己居家測量的行為，後者對血壓的控制和管理更為準確和有效。

改變膳食

一旦被診斷腎病，那麼腎功能就有可能一路走下坡，而改變膳食習慣，讓飲食更加合理科學，才能有效保護腎臟，也有利於控制一些其他疾病，如糖尿病和高血壓，它們都是腎病惡化的罪魁禍首。以下的膳食建議有利於控制和減緩慢性腎病的病程（並非針對透析或已經進行腎移植的患者）。

◎大部分慢性腎病的患者在飲食中都需要控制鹽分、液體和蛋白質，一部分上需要限制鉀和磷。

◎沒有一個針對所有腎病患者的正確膳食計劃，您的醫生或營養師，會根據您的腎功能，隨時作出適當調整。

◎要改變已經適應了的飲食習慣其實並不容易，您可能需要放棄很多喜愛的食物，但要知道在作出膳食改變的同時，您的健康也會得到改善，且能延長您的生命。

◎您需要攝入足夠的熱量（卡路里）來維持健康和能量，如果您覺得食欲不足，或可告訴醫生和營養師，採用其他補充熱量的途徑。

◎膳食計劃會隨著您的病情改變而作出相應調整，記得每次復診時間，做好常規的化驗，並隨時和營養師保持溝通合作。

◎避免使用含鎂製品，如Mylantaor牛奶和瀉藥Citroma等，這些產品會增加您高鎂血症的風險，血液中鎂含量高可能引起嘔吐腹瀉等脫水情況。

◎避免使用造影劑的X光檢查，如血管造影、靜脈腎盂造影，以及一些電腦斷層掃描（CT）檢查。在任何檢查前，一定要讓您的醫生充分瞭解您的病情。■

瞭解以下機構，可以在您有需要時，尋求更多幫助。

(1) **國家腎病教育專案** National Kidney Disease Education Program (NKDEP) 網址：nkdep.nih.gov

(2) **國家腎病基金會** National Kidney Foundation, 30 East 33rd Street, New York, NY 10016 電話：1-800-622-9010/(212) 889-2210 傳真：(212) 689-9261 網址：www.kidney.org

國家腎病基金會專注於腎病和尿路疾病的預防，並對遭受相關疾病困擾的人們提供幫助。該基金會的網站有很多有關成人和兒童腎病方面的資訊，並有很多互動交流的平臺，如器官捐贈資訊、腎病患者的食譜，以及很多有關腎病方面的話題，並為有需要人士提供免費的宣傳小冊子和通訊等。