

護腎從年輕開始

精緻飲食文化影響，近年來，腎臟病有年輕化的趨勢，專業醫師建議，均衡飲食，少鹽、少油、少糖，避免加工品，不憋尿，多喝水，盡量多吃新鮮天然的食物，護腎行動，應該從年輕就開始啟動！

文／洪詩茵攝影／何佳華 專訪／台北醫學大學立萬芳醫院腎臟內科主治醫師陳彥成醫師
部分資料參考／康鑑文化《醫生建議腎臟病最佳食療方》

根 據統計，全球慢性腎臟病盛行率為一〇%～一二%，而台灣慢性腎臟病盛行率為一一·九%，亦

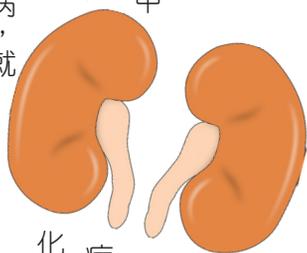


萬芳醫院腎臟內科主治醫師陳彥成醫師說明護腎的重要性。

即平均每十人中至少有一人罹患慢性腎臟病。可怕的是，只有一〇%的人知道自己罹患腎臟疾病，高達九〇%的患者直到透析（洗腎）的時候才知道事態嚴重。因此，平時就力行保腎計劃，盡可能早期發現慢性腎臟病，就可以防患於未然。

早期預防 避免腎惡化

腎臟的主要功能在過濾血液中的廢物與過多液體，更兼分泌荷爾蒙、平衡電解質、促進新陳代謝正常工作，所謂腎臟病，就是指腎臟功能出問題。愈來愈多腎臟科醫師指出，門診發現慢性腎臟病愈趨年輕化，對此現象，台北醫學大學市立萬芳醫院腎臟內科主治醫師陳彥成醫師表示，其實老年人與年輕人腎功能不好的比率都有增加，罹患慢性



腎臟病的年輕人也的確比過去多，這是一種全世界共同的現象，並不單單發生在台灣，這個現象與「高血脂、高血壓、高血糖」等三高現象年輕化呈現正相關，三高族正是腎臟病的潛在高危險群；此外，現在年輕人重視篩檢，篩檢率提高也是造成此現象的原因之一，加上現在年輕人有藥物濫用情形，以及過度激烈運動導致橫紋肌溶解症，這些都是造成腎臟病年輕化的原因。

高糖、高脂肪、高蛋白、高鹽、高鉀食物，精緻飲食文化盛行，加上現在人沒時間自己烹調飲食，三餐老是在外的「老外」族群無法控制吃入腹的食物，導致愈來愈習慣油膩高鹽的食物，甚至口味愈來愈重，加上沒有適時補充水分，用藥習慣不好，造



三高族群是腎臟病的潛在高危險群。

成腎臟沉重負擔，長時間下來，極容易損傷腎臟功能。而且隨著年紀的增加，人體器官功能不免隨之老化，若年輕時候沒有好好保養，步入老年，很容易三高、腎臟病上身。

相較不可逆的慢性腎臟病，急性腎臟病只要消除病因，恢復的機率較大，但也不可因為腎功能恢復就掉以輕心，陳醫師提醒，若沒有做好保養工作，導致反覆發作，極易導致慢性腎臟病，而慢性腎臟病進展到最末期

就必須靠透析（洗腎）或換腎以維持生命。因此愈早發現愈早治療，就可以延緩甚至避免惡化。門診有相當多輕、中度腎臟病患者，因為治療、飲食控制及追蹤確實，一輩子都不會進展到末期腎臟病。

何謂慢性腎臟病？

腎臟受損超過三個月，導致其結構或功能無法恢復正常。慢性腎臟病分為五個階段，若進入第五階段—末期腎衰竭，甚至要進行透析或換腎的治療。

定期健檢 謹記護腎口訣

腎臟病是健康的「沉默殺手」，總是悄悄的來，因為初期沒有明顯症狀，不容易被診斷出來，等到身體出現噁心、嘔吐、全身骨頭痠痛等較明顯徵兆時，通常已錯過黃金治療期，建議民眾平時就要好好呵護你的「腎」，

提前預防才是避免腎臟功能退化的不二法門。

陳醫師更叮嚀，謹記如下護腎口訣「泡、水、高、貧、倦」，平時最好定期做健康檢查，並留意自己是否有以下腎臟病警訊，及早就醫檢查治療，就可以預防或避免腎臟病惡化。

泡：小便有細微泡沫，且泡沫超過二〇秒仍不散。

水：身體出現水腫症狀，以手指按壓後，皮膚凹陷超過二〇秒仍未回彈。

高：高血壓與腎臟病互為因果，建議高血壓族群一定要做腎功能檢查。

貧：腎功能不良會造成貧血，出現臉色蒼白、虛弱等不明原因之貧血症狀。

倦：腎功能不良，容易吃不下，噁心、想吐，常常感到疲倦、無力。



濫用藥物會造成腎臟負擔。

陳醫師並強調，想要透過健康檢查早期發現腎臟問題，健康檢查的項目必須包含完整的尿液檢查、腎功能檢查及超音波檢查，尤其是有慢性病史、家族腎病史、三高族群、老人家等，更要定期進行健康檢查，才能防患於未然。

遠離腎臟病生活原則

依據多年臨床經驗，陳醫師提出遠離腎臟病，可遵守「五不、四控、三多、二避、一沒有」的生活原則（見下表），其中又以下列五項原則最為重要，若能確實遵守，將可大幅度降低罹患腎臟病風險。

一、多喝水：專家建議一天至少攝取二千毫升水分，尤其是夏天或運動之後，更要適時補充水分，若無法判斷飲水量，可視尿液顏色判斷，淡黃的尿液顏色最佳，若尿液顏色過黃就代表水喝太少，要趕快喝水囉！（針對一般

人或者是初期腎臟病患者而言，中度以上腎臟病患者需要控制水分攝取）

二、勿憋尿：尿急的時候，就趕快去上廁所，不要為了多做一點工作，覺得憋一下沒關係，憋尿容易罹患急

「五不、四控、三多、二避、一沒有」生活原則

- 五不：**不憋尿、不抽菸、不熬夜、不亂服成藥、不暴飲暴食。
- 四控：**控制體重、控制尿蛋白、控制血壓、控制血糖。
- 三多：**多喝水、多蔬果、多運動。
- 二避：**避免感冒及過度勞累。
- 一沒有：**沒有鮪魚肚（鮪魚肚是健康警訊，容易導致腎臟病、糖尿病、心臟病等慢性疾病）。

性腎盂腎炎，反覆發作就會演變成慢性腎盂腎炎，影響腎功能。



適時補充水份。

三、適

度攝取蛋白質：勿過量也不宜太少，腎臟病患者要視腎臟病的期別而定。

四、少鹽分：過量的鹽分攝取會造成腎臟負擔，根據世界衛生組織建議每人每天鹽分攝取上限為五克，衛服部建議之攝取量則為八克，然而國人每日鹽分平均攝取量約十五公克。現代飲食大多口味重，外食族很難達到標準值，只能盡量靠不加調料、吃料不喝湯等方式降低鹽分攝取量，一般人或初期腎臟病患者可多喝水代謝鹽分。

五、適度運動：規律且適度的運動有助降低血壓和慢性腎臟病風險。但要留意，腎臟病患者或者小便有蛋白尿者，要避免從事馬拉松之類劇烈運動，因高強度運動可能引發橫紋肌溶解症，甚至可能併發急性腎衰竭。



多攝取高生理價值蛋白質。

給腎臟病患者飲食建議

腎臟病患者的飲食控制非常重要，必須以飲食搭配藥物才能延緩腎功能惡化，飲食主要原則是少鹽、適度限制蛋白質、適當的熱量、適時補充水分，避免高鹽、高鉀、高磷、高蛋白、高水分的食物。

陳醫師特別提醒，烹飪時可以咖哩、胡椒等香料取代鹽，降低鹽分攝取，但要注意，市售的薄鹽醬油及低鈉鹽，是以鉀離子代替鈉離子，

但是後期腎臟病患者無法排出過多的鉀離子，所以不建議使用。此外，蔬果大多富含鉀離子，腎臟病患者要小心食用，以水果來說，榴槤、釋迦、桃子、香蕉、奇異果、



含鉀離子高，腎臟病患者要小心食用。



養成適度規律運動習慣。

龍眼、香瓜、哈密瓜、火龍果、草莓、荔枝、聖女番茄等水果的鉀離子含量高，食用需注意份量；而蔬菜中的莧菜、草菇、菠菜、空心菜、金針菇、茼蒿、山藥、牛蒡、韭菜、竹筍、南瓜、九層塔、地瓜葉的鉀離子含量高，利用水煮方式烹煮，溶出食物中的鉀離子並捨棄湯汁，就可以適當食用。但也要留意，並不是含鉀量較低的蔬果就可以敞開了吃，若分量過多也會攝入過多的鉀離子喔！

腎臟病患者每日攝取的熱量以每公斤三〇〇至三五大卡為佳。至於蛋白質的攝取，要依每個人的狀況調整，基本



鮭魚肚是健康警訊。

上未透析【〇.六〇.八 / 公斤】、透析【一.二〇.一.五 / 公斤】，建議食用蛋、奶、魚、肉及黃豆製品等高生理價值的蛋白質為佳，盡量少攝取紅豆、綠豆、豌豆、薏仁、麵筋、堅果類等低生理價值蛋白質。為了控制蛋白質的食用量，又要補充適足的熱量，冬粉、米粉、粉粿、粉圓、番薯粉、太白粉等低蛋白食物，是果腹的好選擇。

除此之外，磷含量高的食物，中、

慢性腎臟病分期

分期	腎臟狀況	臨床症狀
第 1 期	尿液或結構異常	無特殊腎臟病症狀
第 2 期	輕度腎臟病	通常無明顯症狀，尿中可能出現微蛋白
第 3 期	中度腎臟病	血中肌酸酐濃度上升，血壓可能升高，尿中出現血尿或蛋白尿，有夜尿、多尿等症狀
第 4 期	重度腎臟病	初期尿毒症狀，例如：噁心、嘔吐、輕微疲倦、注意力無法集中、夜尿、多尿、全身骨頭痠痛等症狀
第 5 期	末期腎臟病	有明顯尿毒症狀，例如：疲倦、頭痛、失眠、噁心、貧血、食慾差、全身水腫、甚至意識不清等症狀，或需要進行透析治療

後期腎臟病患者也要盡量少吃，例如：糙米、胚芽米、麥片、蛋黃、動物內臟、火腿、養樂多、堅果類、紅豆、綠豆、碳酸飲料等，烹調時盡量



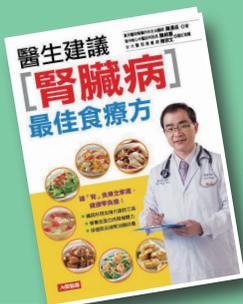
香蕉、奇異果、龍眼、西瓜等水果的鉀離子含量高，腎臟病患者要小心食用。

使用植物油，食用肉盡量挑選瘦肉，烹調盡量以水煮方式為主，並且捨棄湯汁以減少磷的吸收。

腎臟病有腎絲球腎炎、腎盂腎炎、腎病症候群、急性腎衰竭、慢性腎衰竭、尿毒症等六大常見類別，慢性腎臟病又有一到五的分期，陳醫師強調，每種腎臟病及分期的飲食原則都有不同，腎臟病患者的飲食控制應依腎臟病的類型及分期而調整，聽取專業醫師給予的建議。遵循低蛋白、低鉀、低鈉的飲食原則，盡量多吃天然新鮮食物，避免食用沒有營養標示的零食及加工品。



著作：
《十大名醫解答腎臟病》（合著）
《醫生建議腎臟病最佳食療方》



- 陳彥成醫師 Profile**
現職
- 台北醫學大學市立萬芳醫院腎臟內科主治醫師
 - 台北醫學大學市立萬芳醫院洗腎中心主任
 - 台北醫學大學醫學系兼任講師
 - 學經歷：
 - 國立陽明大學醫學系醫學士
 - 國立陽明大學臨床醫學研究所博士班進修
 - 台北榮民總醫院內科住院醫師、總醫師
 - 台北榮民總醫院腎臟科主治醫師