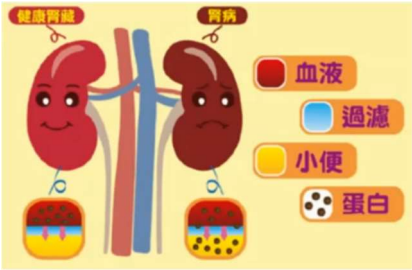
糖尿腎病

糖尿腎病是由糖尿病引致的**慢性腎病**，是其中一種糖尿病併發症。長期血糖過高會**破壞腎臟的微小血管**，造成腎功能衰竭，甚至死亡。糖尿腎病是導致洗腎及腎臟移植的**頭號原因**，根據2017年香港腎臟基金會的資料，末期腎衰竭的新症病人有超過一半(約53%)是因為糖尿病導致的。



腎臟的功能

腎臟是身體裡的過濾器，**將體內的廢物排出**。腎臟由上百萬稱為「**腎元**」的微小過濾單位組成，當血液經過腎元中的腎小球時，**血液中的微細物質會過濾到腎小管中**。健康的腎可以將血液中有用的物質(如蛋白質)送回血液內，並將過濾廢物(如肌酸酐及尿素)經尿液排出體外。過高的血糖會**破壞腎臟的微絲血管**，導致毒素及廢物殘留於體內，相反有用的物質(如蛋白質)卻被排出體外。

其他腎臟的主要功能:

1. 維持血液中電解質與酸鹼度的平衡
2. 調整體內水份
3. 製造賀爾蒙，幫助生產紅血球
4. 平衡血壓
5. 保持骨骼健康

因此，當腎功能嚴重受損，血廢物例如肌酸酐(Creatinine)和尿素(Urea)水平便會偏高，出現尿素症、蛋白尿。患者亦會有貧血、高血鉀、酸血症、高血壓及高血磷，引致血管鈣化、血管疾病及骨質疏鬆症。

患上慢性腎病會有甚麼病徵？

腎病初期大部份病人未必有明顯病徵。到了中期腎病，病徵包括水腫和血壓高。到晚期(第5期)，病人有可能胃口下降及出現貧血病徵如頭暈、疲倦、氣喘。

如何診斷慢性腎病？

1. 檢驗尿液蛋白量
   - 蛋白尿排出越多，表示腎臟損壞程度越大
2. 測量血肌酸酐 (Plasma Creatinine)
   - 血肌酸酐(身體代謝廢物)水平越高，代表腎臟功能越差
3. 腎小球過濾率 (Estimated Glomerular Filtration Rate {eGFR})
4. 其他檢查
   - 例如X光，超聲波造影等

慢性腎病定義是甚麼？

慢性腎病可依據腎小球過濾率分為以下5期。

慢性腎病的分期	腎小球過濾率 (ml/min/1.73m^2) (持續3個月或以上)
第一期	≥90 並同時有尿液蛋白水平異常
第二期	60-89 並同時有尿液蛋白水平異常
第三 A 期	45-59
第三 B 期	30-44
第四期	15-29
第五期	少於15

舉例，如腎小球過濾率是40 (ml/min/1.73m^2) ，代表腎臟功能只剩下四成。

如何延緩及醫治糖尿腎病？

1. 糖尿病ABC治療目標

	目標
糖化血紅蛋白(HbA1c)	低於7%
血壓	低於130/80 mmHg
低密度膽固醇(LDL-C)	低於2.6mmol/L

醫生亦會根據個人健康狀況及風險因素，訂立個人血糖、血壓及膽固醇目標。

由於部份藥物由腎臟分解及排出，若患有慢性腎病，醫生會依據腎功能調節口服藥物或胰島素劑量，從而避免藥物的代謝物聚積在身體。若你的血糖過高而無法透過口服糖尿藥物控制，應及早轉用胰島素治療，更有效地控制血糖。

2. 控制風險因素
   - 避免吸煙
   - 體重管理
   - 健康飲食，每日飲足夠水份
   - 適量運動

3.治療蛋白尿 (服用護腎降血壓藥物，如ACE-I / ARB藥物)

慢性腎病患者生活注意點

1. **不可進食**楊桃，因楊桃含有引致腎病患者神經性中毒的物質，嚴重可引致死亡。
2. **避免服用**非類固醇消炎止痛藥 (Non-steroidal anti-inflammatory drug)，這些藥物會導致腎功能受損。
3. **不要亂服**止痛藥、抗生素或來歷不明的藥物 (包括中藥、西藥及保健食品)
4. 注意飲食，當中包括**減鹽**飲食、**控制蛋白質**飲食。高鹽份食物會引致高血壓、水腫及心衰竭，攝取過多的蛋白質食物會增加腎臟的負荷。
5. 如果血鉀水平過多，需要**避免**食物例如橙、蕉、濃茶及咖啡。
6. 如果血嘌呤(尿酸)水平過高，需要**避免**食物例如菇類、濃肉湯及啤酒。
7. 如果血磷水平過高，需要**避免**食物例如糙米、豆類、麥皮及加工食品等。

如何醫治晚期糖尿腎病？

患者需要依靠腹膜透析(俗稱洗肚)或血液透析(俗稱洗血或洗腎)來維持身體的正常運作，所以良好的血糖控制對保護腎臟及延緩惡化非常重要。

如想觀看關於糖尿腎病的短片，可瀏覽以下智友站的網址：
https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Video/?guid=8c10b3f7-947c-4b43-b148-b2b2ad4022ee

資料來源：醫院管理局

最後更新日期：2024 年 7 月 16 日