

腎臟位於我們的後腰部脊椎兩側，也就是在最後一根肋骨（第十二根）與脊椎相接的夾角地區。外形就如我們所吃的蠶豆般，大小大概跟拳頭差不多，每個腎臟的重量約為 125-150 公克。腎臟的基本組成單位，我們稱之為「腎元」。每個腎臟約由一百萬個腎元所組成，每個腎元則包括了腎絲球及腎小管。當身體中的血液經過腎臟時，腎元就會過濾身體的廢物、水分以及電解質，成為尿液。腎臟除了製造尿液機能外，另外還能製造紅血球生成素、活化維他命的 D3 以維持血中鈣磷平衡，以及生成腎素及血管張力素來調整血壓。

腎臟功能

A. 清除廢物、排泄藥物

我們吃的廢物經由分解、新陳代謝後，有些會變成血液中的廢物，像是尿酸、尿毒、肌酸酐，這些廢物經由腎臟形成尿液排出體外。同樣的，我們吃的許多藥物，最後也是經由腎臟排出，所以有些人喜歡吃來路不明的藥物，事實上可能會造成腎臟的嚴重負擔。

B. 調整水分、體液，調整血壓

腎臟的功能是 24 小時不停的，腎臟會將人體多餘的水分過濾後形成尿液排出，調節人體的水分，在正常飲水情況下，一天可以產出 1000~2400cc 的尿液；相對的，如果身體水分不足，腎臟也會盡可能的回收水分，以穩定血壓。另外，腎臟產生的腎素及血管張力素也有調整血壓的作用，所以許多高血壓的病患，常與腎臟病有密切的關係。

C. 維持電解質與酸鹼度的平衡

腎臟可以維持人體電解質正常，並且讓酸鹼度平衡，使身體各項機能得以正常運作。

D. 製造和分泌賀爾蒙

腎臟可以分泌腎素來控制血壓、分泌紅血球生成素來產生紅血球，也可以製造活性維生素 D 來維持骨質密度與健康。

腎臟病種類

腎臟疾病通常侵犯兩個腎臟，如果腎臟病嚴重的時候則無法清除身體上的廢物以及多餘的水份，而造成嚴重的尿毒症，這個時候身體會產生水腫、噁心、嘔吐、以及氣喘等症狀。

A. 先天性腎臟病

經由父母親遺傳下來的，它發病的年齡通常在青少年的時候，最常見的遺傳疾病是多囊性腎臟病，其它還有遺傳性的腎炎、尿道生長異常等。

B. 腎炎~腎臟發炎的意思，最常見的腎炎就是原發性腎絲球腎炎。

慢性腎絲球炎：

多數病人經常沒有症狀、少數人會有水腫或尿液會有起泡的情形，除非作尿液檢查、否則血尿及蛋白尿常無法發現。感冒或腹瀉之後、有時會有肉眼看得到的血尿或水腫發生，此時儘快就醫檢查。慢性腎絲球體腎炎的發現，有賴於定期尿液檢查。至於是那種腎絲球體腎炎，則往往需要腎切片，才能確定診斷及治療方式。早期發現才有治療的機會，一旦轉為慢性或腎萎縮、則喪失治癒的黃金時刻。孩童感冒喉嚨痛、扁桃腺炎要注意是否鏈球菌感染，如果答案是肯定的，完全徹底的治療是最重要的。

C. 繼發性腎臟病

續發於其他的疾病產生的腎臟病症候群，例如糖尿病、紅瘡狼斑等等。

糖尿病病患平均約有三分之一的人，最後會導致尿毒症合併症，甚至因此而死亡。而且糖尿病一旦引起尿蛋白出現，即可能是不可逆的傷害，即使積極的治療，仍然無法避免尿毒症的發生。因此要預防糖尿病腎病變，除了積極控制血糖外，最好能每半年到腎臟科門診作二十四小時腎功能、尿蛋白、微小球蛋白檢查。一有異常且尚未出現有意義的蛋白尿之前，即立即早期治療積極控制血糖，則可能逆轉腎病變的病程，避免尿毒症的發生。

D. 腎小管間質腎病~如腎結石、腎腫瘤、痛風、尿道或輸尿管狹窄等

腎臟結石：

為腎臟中尿液中的礦物質結晶沈積，為腎臟病中最常見的疾病之一，它常是沒有症狀的，但是常結石掉落到輸尿管時，會引起併發嘔吐、噁心、流冷汗的劇痛，卻容易使病人誤以為結石好了而延誤就醫，許多人因此結石阻塞，致使腎臟完全損壞。

E. 血管性腎病變~如高血壓腎動脈硬化症

高血壓病患平均約有五分之一的人，最後會導致尿毒症合併症發生。高血壓病人如果沒有家族病史、且在 30 歲之前或 60 歲後發病，都要先排除可能可治好的次發性高血壓或腎臟病的可能。在原發性高血壓、宜控制在 130/80mmHg 以下，以避免任何併發症發生。惡性高血壓的患者 (>200/110mmHg)，如果沒有控制好血壓，甚至可能在短短數個月內，腎臟即損壞到需要透析治療的程度了。因此任何有高血壓病患，控制好血壓，是預防尿毒症的第一步，當然血壓藥最好是採用能增加腎臟血流量者，更可以保健腎臟。

腎臟病高危險群

A. 糖尿病患者

血糖過高會造成血管病變，也會影響腎臟的血流量，進而影響腎功能。

B. 高血壓患者

血壓過高會影響腎臟排泄廢物及平衡水分的功能。

C. 痛風患者

血液的尿酸濃度過高時，尿酸會沈聚在腎組織，影響腎功能。

D. 65 歲以上老年人

因身體器官較易退化，需格外注意。

E. 藥物濫用者

長期濫用止痛消炎的藥物，或是標示不清的草藥或偏方，都會影響腎臟的功能。

F. 有家族腎臟病史者

家族中若有人患腎臟病，則得到腎臟病的機會較高。

腎臟病檢驗——【五字訣：泡、水、高、貧、倦】

泡~~泡泡尿→尿液異常，如血尿、蛋白泡沫尿。

水~~水腫下肢有水腫現象，且按壓後產生的凹陷無法馬上回復。

高~~高血壓。

貧~~貧血、臉色蒼白。

倦~~倦怠。

常見的醫院檢查項目

A. 驗尿檢查

如果幾週內檢測尿液發現兩次有蛋白質的反應，就表示有慢性腎臟病。如果尿液中有異常數量的紅血球或白血球，也可能是腎臟病的徵兆。尿液中如果有葡萄糖的出現，需抽血檢驗，以判辦是否有糖尿病。

B. 驗血檢查

人體活動時，肌肉會產生一種廢物叫做肌酸酐，而當腎臟生病時，就無法正常清除血液中的肌酸酐，所以可以從抽血檢驗肌酸酐的濃度來了解腎臟的功能狀況（正常為 0.7~1.2mg/dl）。

C. X光檢查

可以經由X光檢查來檢視腎臟的外觀、位置和大小，同時偵測腎結石的有無和相對位置。

D. 超音波檢查

因為慢性腎臟病大多會造成腎臟萎縮，所以透過超音波檢查可以得知腎臟大小是否正常，以及是否有腎結石或是腫瘤等問題。

護腎檢查三三制

高危險群應定期實施三種護腎檢查：驗尿、驗血（肌酸酐）、量血壓。

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，稱為慢性腎臟病。慢性腎臟病分為五個階段，這個過程可能非常長久；也有可能很快地進入了第五階段—末期腎衰竭，甚至要進行透析或換腎的治療。因此，為了避免惡化為末期腎衰竭，慢性腎臟病人一定要配合醫生的指示。

腎臟病預防

三少~~少鹽、少油、少糖。

三多~~多纖維、多蔬果、多喝水。

四不~~不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂吃來路不明的藥。

一沒有~~沒有鮪魚肚。

護腎飲食

A. 一般民眾注意原則

均衡飲食，少吃過多的紅肉與精緻穀類成品，多吃蔬菜和全穀類食物，每日 2-3 次水果。飲食應少鹽、少糖、少油，避免加工品，盡量攝取新鮮自然的食物。

B. 慢性腎臟病患者的注意原則

飲食往往是最能達到自我保健的一種方法。在慢性腎功能不全的情況下，依不同的症狀和併發症有不同的飲食計畫。

尚未接受透析療法時，必須適當限制蛋白質、維持足夠的熱量攝取、限制水分、注意體內電解質(如：鈣、磷、鈉、鉀等)的平衡，以減少尿蛋白及水腫的發生，減輕腎臟負擔。