

少油少鹽少甜低蛋白 擁有腎利人生

嗜高油、高鹽與重鹹食物，是國人腎病居高不下的原因。專科醫師提醒，腎功能不好者，除了要做到少油、少鹽、少甜外，還要力行低蛋白飲食，方能擁有腎利人生。

文／羅怡如 資料來源／台北市立聯合醫院、衛福部

根 據健保署統計二〇一九年十大燒錢國病，以慢性腎臟病五三三·一六億元蟬聯冠軍，其次分別為糖尿病與齒齦炎及牙周病。醫師分析，腎臟病花費居高不下，主要有二大原因，除了透析費用昂貴外，也與健保全額給付、糖尿病共病佔五成有關。

依據健保署統計，二〇一九年約有三九·七萬人因慢性腎臟病就醫，平均每人花費大約十三·五萬元。現代人飲食西化，嗜高油、高鹽與重鹹食物，是國人腎病居高不下的原因。專科醫師提醒，腎功能不好者，除了要做到少油、少鹽、少甜外，還要力行低蛋白飲食。

抽血驗尿防腎病

「我都沒有不舒服，為何會有腎臟病？會不會需要洗腎（透析）？洗腎很



低蛋白飲食

低蛋白飲食（英語：Low-protein diet），是指當身體不能有效排除代謝廢物時，透過調整飲食當中蛋白質的攝取，達到減少代謝廢物累積、延緩疾病惡化的作用。主要用於先天代謝疾病，如苯丙酮尿症與高胱氨酸尿症；同時也適用於肝腎功能差的病患。在降低蛋白質攝取時，同時也必須維持身體必須營養素：因為攝取過少蛋白質可能會影響鈣離子的恆定，進而增加骨折的風險；在肝臟疾患當中也會影響氮離子的平衡。隨著各種疾病的症狀與嚴重程度不同，目前對於低蛋白飲食沒有統一的標準。若攝取過多蛋白質，由於體內無法儲存，必須要透過脫胺作用（去除胺基）代謝掉胺基酸，亦即蛋白質的組成成分。哪些是兼具低蛋白、高熱量又有飽足感的食物呢？冬粉、米粉以及太白粉等蛋白質含量較少，可替換食用。

痛苦嗎？腎臟病有藥醫嗎？」台北市立聯合醫院中興院區腎臟內科主任張

朝富指出，台灣透析發生率及盛行率高居世界第一、二名。快速老人化社會及糖尿病患者增加了最重要的原因，加上健保制度照顧下平均壽命延長，腎臟衰老化速度比生理年齡快，如果沒有注意到保健腎臟，到了年紀大時就會需要洗腎。

除了第五期腎臟病需要洗腎外，台灣潛在未來需要洗腎患者更是龐大。台灣腎臟病第一期到第五期的人口佔十一·九%，其中如果只計算第三至五期較嚴重的病人，也佔總人口達七·一%。以國人三三〇〇萬來計算，全國有超過一六〇萬人有嚴重腎臟病，這些都是潛在可能會日後洗腎的候選人。

其實早期發現腎臟病並不難，只要抽血、驗尿，必要時加上超音波檢查，很快就可以得知。但是常常有很多人容易輕忽，尤其是上班族，有不舒服



不吃來路不明的藥物

都是先忍耐，忙得沒有時間檢查，等到有大問題才來就醫。

腎臟病會有什麼症狀？張朝富提出簡單記法：泡、水、高、貧、倦。就是尿尿有泡泡或持續不散，雙腳水腫壓下去會凹陷，血壓升高，貧血及容易疲倦。如果有這些情形要記得趕快就醫檢查尿液及抽血，千萬不要輕忽。至於腰痛是不是腎臟病？其實大多是神經肌肉的問題，不過腎結石及感染也會腰痛，需要就醫檢查才會知道。

降低鹽份攝取

想要延緩腎臟老化，也要降低鹽份攝取量，尤其慢性腎臟病都與過量的鹽份攝取有關。林森中醫昆明院區家庭醫學科主治醫師鄭玠豪表示，對於鹽份的攝取量，WHO建議的每日攝取

量是五公克，法國健康部是七·七公克，日本厚生勞動省是男性九·〇公克女性七·五公克，台灣衛生福利部是六公克。但根據調查，台灣人經常攝取高達每日十五公克，是建議量的一倍以上。

鄭玠豪指出，分析台灣人的過量鹽攝取來自兩大因素，其一是外食，另一個因素則是各類食物加工製品（如零食、肉乾、醃製品、滷味），這些鹽份平均使用量

通常是自家烹煮的四、五倍以上。此外，還有一項常被大家忽視的，就是沾料和醬油中的含鹽量。血中存在過多的鹽份會造成血管中水份大幅增加，使得血管壁壓力上升，持續的高壓狀態將會造成動脈硬化，導致高血壓、心血管疾病產生。

鹽份的排出主要是腎臟的工作，而長期過多的鹽份會造成腎臟的過度負擔，腎臟功能逐漸低下，甚至可能最後要面臨洗腎。另外，在腎臟排除鹽份的過程中，鈣離子也會一同隨之排出，增加尿路結石發生的機率，而過量的



腎功能不好要避免甜食

鈣離子排泄，會使得骨中鈣離子大量流失，導致骨質疏鬆症。而每日攝取超過十克以上的鹽，會使胃黏膜受損，導致胃發炎，長期下來，會造成罹患胃癌的風險性上升二至四倍。

如何知道自己吃的食物有多少鹽份呢？鄭玠豪說，市售食品的包裝上都會有營養成分的標示，而鹽份都是採標示「鈉」含量，只要將標示的「鈉」含量乘以二·五四即可換算出食品中的鹽含量，進而計算出自己每日大概吃進了多少鹽份。

鄭玠豪教導民眾減少鹽份攝取的小技巧：

Plus 外一章 尿路結石怎麼辦

您聽說過「腎結石痛起來要人命」嗎？當人大量流汗，若未適時補充足夠的水分，就會讓使尿液的濃度增高，因此容易形成結石。

尿路結石的治療方式有多種，除了傳統的侵入性手術及藥物治療外，近年來尚有非侵入性的治療方式問世 - 體外震波碎石術，其具有不需開刀、不需住院、不需麻醉、無傷口、療程僅需三十至四十分鐘、效果佳且治療方便等優點，成為尿路結石病患的首選治療方式。

體外震波碎石機的原理，是利用一個橢圓型的反射器發射震波，然後利用 X 光或超音波定位，將震波源發射之能量集中到結石上，使結石在原位被打至粉碎，不會對皮膚造成傷害或引起劇烈疼痛。打碎後的結石並不會馬上消失，而是在術後一日至三週之間，隨著尿液逐漸排出體外。所以尿路結石病患在接受體外震波碎石術治療後，需要大量喝水增加尿量，才能真正有效地排出結石，否則擊碎的結石積聚在體內，不但容易誘導新結石的形成，這些小結石也會再次凝集成較大的結石。

雖然體外震波碎石術安全又有效，但並非所有的尿路結石或病患都適用，如：結石直徑大於二·五公分以上，或是小於〇·五公分以下、懷孕婦女、凝血功能異常者、無法平躺者、嚴重尿路感染或高燒者、過胖造成定位困難者，都不適合接受體外震波碎石術。接受尿路結石治療前，應先洽詢泌尿科醫師，經檢查評估後再選擇最適合自己的治療方式，於治療前後務必遵守相關注意事項，並定期回診追蹤。

1. 平時的食物習慣清淡口味。
2. 外食時，減少沾料的使用，麵湯、火鍋高湯喝少許，勿全部喝完。
3. 食量控制，因為即使清淡的食物，若是吃的食量太大仍然會攝取過多的鹽份。
4. 兒童最好從小就習慣清淡的口味，



適度飲水不憋尿



適當控制腰圍體重

若是從小就習慣攝取高鹽份食物，日後要減鹽將會更加困難。

腰痛不一定是腎臟病

平常要如何保健腎臟呢？中興

院區腎臟內科主任張朝富表示，維持健康生活型態，規律運動，維持適當體重，飲食少油少鹽少加工，避免大魚大肉，適度飲水不憋尿，不吃來路不明的藥物，服用止痛藥及中藥前要詢問專科醫師。

張朝富提醒，如果有腎臟病，一定要定期至腎臟專科追蹤，千萬不要有逃避心理。常有患者說吃藥好像都沒有感

覺，腎臟還是會衰退。其實腎臟病是一種腎臟老化現象，經由門診個案管理師及飲食指導，維持健康生活型態，加上藥物治療，確定是可以減慢腎臟老化現象。

就像其他疾病的醫療一樣，腎臟病患者在平常生活中要保持多休息少增加腎臟負擔的方式，對於血壓、血糖、血脂要好好控制，避免攝取過高的蛋白質而增加腎臟的負擔。除了藥物治療，健康的生活方式，例如減重和規律運動，通常對腎臟病的控制甚至避免都有幫助，以積極的態度面對疾病的威脅，相信在現代醫療的照護下，必能讓健康獲得更大的保障。