

Health 健康港

今日(3月11日)是世界腎臟日,今年的主題為「保護你的腎臟,控制糖尿病」。大部分人均認為,腎病是由於飲食不當所致,忽略了糖尿病對腎病的影響。有內分泌科醫生指出,近六成糖尿病人,均有不同程度的蛋白尿問題,即腎功能已受一定程度損害。

文:Chris 部分圖片:星島圖片庫



世界腎臟日 倡首要控糖尿



■非牟利機構洗腎服務每月也要二萬多元。



■於病情初期時用藥,可有效減少腎臟負荷。

很多人以為判斷腎功能,驗血為最簡單做法,其實即使是腎臟捐贈者,只餘下一個健康腎臟,其血液數據仍會顯示腎功能正常。只有餘下不足一半腎功能時,血液檢查方會顯示有問題。唐醫生建議一早期檢查以化驗尿液更為實際,因腎臟結構如細密過濾系統,具有數之不盡的過濾孔,可過濾血液中的廢物和留下有用物質。但當糖尿病問題失控,腎臟出現發炎,過濾孔即會擴張,連帶有用物質如白蛋白,亦會經過過濾孔由血液進入尿液中。研究發現,有嚴重蛋白尿患者,死亡率較其他人高逾六倍,冠心病及中風發病率大增。病人應以藥物及生活方式兩方面,控制血壓和血糖,雙管齊下減低糖尿病對腎臟的破壞,從而減少腎功能受損程度。雖然現時對於已失去的腎功能仍未有方法可復原,但如能及時控制病情,絕大多數早期病人均可避免腎功能惡化至須洗腎地步。一現針對糖尿病引致腎病的藥物,主要包括血管緊張素轉換酶抑制劑(ACEI),及血管緊張素受體阻斷劑(ARB)。前者可抑制體內酵素,減低血壓及腎小球負荷,後者則可讓腎小球壓力下降。

監測三大指標

1. 血糖:如糖尿病人的血糖,一般餐前水平應在四至七度以內;而餐後一小時血糖則應維持在五至十度,血糖正常有助減患腎臟或血管疾病等併發症的機會。
2. 血壓:因東方人的基因影響,加上飲食中吸收大量鹽分,故港人血壓普遍較歐美人士高。正常人士上下血壓應控制在130/80以下;而糖尿或腎病者,更應控制在125/75以下。
3. 膽固醇:應盡量控制血內的低密度脂蛋白(LDL),即壞膽固醇低於2.6mmol/L,而患者更應控制在1.8mmol/L以下。以助減少血管阻塞,減低引發腦中風或心臟病風險。



■控制病情可讓患者保持一定的腎功能,避免洗腎。

驗血未必準確



■不少中年人因糖尿控制不佳,導致須洗腎保命。

另兩成更有嚴重蛋白尿。一此數字幾乎是西歐地區的一倍,可見亞洲人腎病問題的嚴重性,以及受糖尿病影響之深。一患上糖尿病,病情控制不當可引起多種嚴重併發症,當中又以血管、神經和腎臟影響最嚴重。每年須洗腎續命的腎病患者中,逾五成爲因糖尿病病情控制不當,致腎功能出現嚴重衰退。一由於政府資源有限,相信未能接受洗腎服務的病人,更不止於此數。」



蛋白尿響警號

內分泌科醫生唐俊業(上圖)指,港人對糖尿病與腎病的密切關係,大多一知半解。根據亞洲區研究數字顯示,約四成糖尿病人有輕微蛋白尿,另兩成更有嚴重蛋白尿。一此數字幾乎是西歐地區的一倍,可見亞洲人腎病問題的嚴重性,以及受糖尿病影響之深。一患上糖尿病,病情控制不當可引起多種嚴重併發症,當中又以血管、神經和腎臟影響最嚴重。每年須洗腎續命的腎病患者中,逾五成爲因糖尿病病情控制不當,致腎功能出現嚴重衰退。一由於政府資源有限,相信未能接受洗腎服務的病人,更不止於此數。」

無故水腫乃徵兆

唐醫生表示:「如突然發覺身體無故疲勞,食欲減少,但體重卻反而上升,此時腎功能可能已受損,影響了排尿功能而致水腫。」如有以下腎病徵狀時更已非初期,但若病人能及早察覺就診,仍有可能盡量避免惡化。

1. 小便帶有茶色,即有血尿徵象。
2. 小便帶有泡沫,即爲有蛋白尿問題。
3. 如廁頻密、小便時有赤痛或不暢順感。
4. 腰脇或側腹常有不明原因的疼痛。
5. 眼皮浮腫,或四肢有水腫問題。



■華人食物多高油鹽,均可令糖尿及腎病情況惡化。