



尿毒症

一、前言

腎臟病為長期治療的慢性病，好發於 45~75 歲以上的中老年人。臺灣罹患尿毒症的病人比例佔全世界第一，為國人應該注意的一種疾病。

二、何謂尿毒症

末期腎臟疾病（End-Stage Renal Disease。ESRD）俗稱尿毒症，是不可逆的腎臟功能受損，臨床上常見症狀為蛋白尿（泡沫尿）、血尿、低蛋白血症、高血壓、血中尿素氮、肌酸酐上升及水腫等現象，當腎臟無法將身體的廢物、多餘的水分與電解質排除體外時，所引起不適症狀如倦怠、食慾不振、呼吸喘等稱為尿毒症。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經腎臟科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

三、慢性腎臟病分期界定標準如下：

分期	第一期	第二期	第三期	第四期	第五期
腎小球過濾率 (GFR) (cc/分鐘)	$GFR \geq 90$	$90 > GFR \geq 60$	$60 > GFR \geq 30$	$30 > GFR \geq 15$	$GFR < 15$
腎功能	尿液異常但腎功能正常	輕度慢性腎衰竭	中度慢性腎衰竭	重度慢性腎衰竭	末期腎臟病變

註：肌酸酐是一種蛋白質代謝後之產物，其清除速率為測定腎功能較準確的方法，需抽血及收集 24 小時尿液量來測定。

四、引發尿毒症的病因

- (一)糖尿病：血糖控制不良，會破壞腎臟之正常結構，導致腎功能障礙，為最常見原因。
- (二)高血壓：高血壓未治療會發生腎小動脈硬化，對腎小球、腎小管血液供應逐漸減少，引起腎功能不足。
- (三)慢性腎盂腎炎：反覆細菌感染引起慢性腎功能不全。
- (四)腎小球腎炎：慢性發炎破壞腎臟，導致腎功能降低。
- (五)遺傳性疾病：如多囊腎，因腎臟本身的病變，腎臟內長滿了許多的囊腫，而造成腎臟實質的損害，長久會造成腎功能不全，甚至腎衰竭。

五、尿毒症的症狀

- (一)食慾不振、噁心、口腔有異味、膚色改變、皮膚癢、腸胃出血、女性月經不規則等。

- (二)尿量減少、水分積存體內：會引起肢體水腫、肺積水、呼吸喘、心悸、血壓升高、心臟擴大等。
- (三)酸中毒：呼吸喘、食慾不振。
- (四)血鉀過高(血液中鉀離子濃度高於 6meq/L)：造成全身無力、倦怠、心律不整，嚴重者會喪命。
- (五)血磷過高(血液中磷離子濃度高於 5.5mg/dL)：引起副甲狀腺功能亢進，造成骨骼疼痛(軟骨症)、肌肉無力、關節疼痛、容易骨折、及皮膚搔癢等。
- (六)貧血：有頭暈、易疲倦、怕冷、皮膚蒼白、心悸等。

六、治療

- (一)血液透析：是目前治療尿毒症採用最多的方式。
- 可以有效及迅速的移除體內的廢物及水分，但是對時間的限制也較多。
- (二)腹膜透析：
- 1.可以在家中自行執行透析治療，治療時間較有彈性。
 - 2.治療時不需扎針。
 - 3.飲食限制較少，為連續性、較溫和的透析方式。
 - 4.透析時可自由活動，外出及旅遊較方便。
- (三)腎臟移植：

- 1.是最好的治療模式。
- 2.需有適當捐腎者。
- 3.生活品質較好，但必須長期服用抗排斥藥物。
- 4.飲食和水分的攝取與正常人一樣。

七、居家照護

一般的尿毒症病人，在接受適當的治療之後，應注意生活作息以及飲食習慣：

(一)生活作息

維持規律之生活作息，早睡早起及適量的運動；並應維持均衡的飲食，攝取足夠的熱量及蛋白質，以增加體力，恢復工作能力。

(二)飲食衛教

- 1.熱量：醣類為最高，其次為脂肪，次之蛋白質。
- 2.醣類：應攝取足夠熱量，可食用飯、麵條、饅頭，避免糕餅、果汁含醣量高者。
- 3.脂肪：可食用富含不飽和脂肪酸的油品，例如：橄欖油及其他植物油，避免動物油及肉類的皮。
- 4.蛋白質：需有2/3高品質的動物性蛋白質，如：蛋、魚、牛奶、牛肉、豬肉、家禽類。若尚未開始洗腎，必須限制為正常人之一半。

- 5.鹽分：避免人工醃製品及罐頭食品。
- 6.水分：血液透析者，每日飲水量以每兩次透析體重增加不超過體重的5%為限，大約是2-3公斤。舉例：一位體重58公斤病人，其可增加體重範圍為： $58\text{kg} \times 5\%$ ，所得的數據為可增加的範圍。
- 7.鉀：蔬菜最好先用滾水燙過，避免生食、喝菜湯、避免菠菜、香菇、雞精、香蕉等高鉀食物。
- 8.磷：可服用鈣片或磷結合劑，於餐中一起服用來降低血中磷。採用低磷鉀奶粉，避免高磷食物，如：核果類、發酵製品、內臟類、乳類製品。
- 9.楊桃：含有特殊成分，可能導致尿毒病人打嗝、昏迷、抽筋。

八、結論

尿毒症病人其治療過程，於家庭而言是極大精神及經濟負擔，在最短時間內找到適當之處置，並學習如何處理新的生活方式，以提昇生活品質，並繼續去追求個人更重要、更高的理想。

九、參考資料

郎惠芬 (2022)·糖尿病慢性腎臟病與地中海飲食·中華民國糖尿病衛教學會會訊，18(1)，23-25。

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 末期腎臟疾病 (End-Stage Renal Disease, ESRD) 俗稱尿毒症，是不可逆的腎臟功能受損。
是 否 不知道
2. 常見引發尿毒症的病因有以下疾病：糖尿病、高血壓、慢性腎盂腎炎、腎小球腎炎及遺傳性疾病等。
是 否 不知道
3. 尿毒症病人在執行治療後即可食用楊桃。
是 否 不知道
4. 尿毒症治療方法有以下方法：血液透析、腹膜透析及腎臟移植。
是 否 不知道
5. 腎臟移植為尿毒症最好的治療方法。
是 否 不知道