



糖尿病腎病變

一、什麼是糖尿病腎病變：

糖尿病腎病變是造成尿毒症主要的原因，佔所有初次洗腎病人的 47%。糖尿病腎病變的定義為糖尿病人出現白蛋白尿，合併腎功能的惡化，是糖尿病常見的併發症之一。由於病人血糖控制不好，全身大、小血管會產生病變，而腎臟微血管受到傷害，影響腎臟功能，早期以出現微白蛋白尿為主要特徵。



全人智慧 醫療典範 愛
心品質 創新 當責

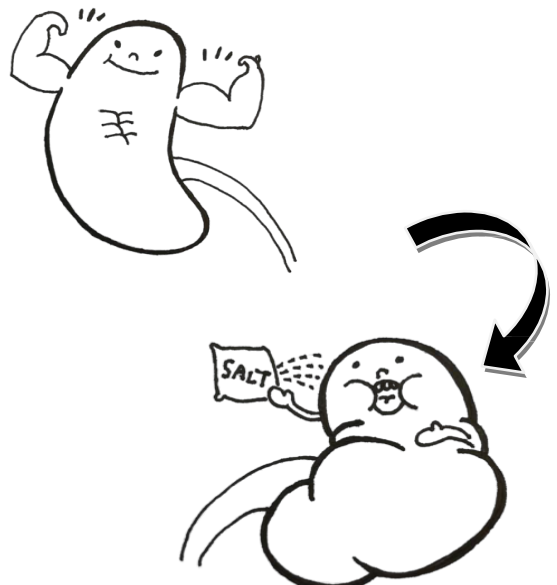

經腎臟科醫師檢視 臺中榮民
總醫院護理部編印

二、糖尿病腎病變發生機率為何?

有 40% 以上的糖尿病病人，會產生糖尿病腎病變，糖尿病腎病變的發生與血糖管理、血壓控制、微白蛋白尿的出現有關，而糖尿病時間的長短，可能會和產生其他相關的併發症，如：糖尿病神經病變、心血管疾病，及視網膜病變等，而遺傳因素可能會有家族傾向。

三、糖尿病腎病變的過程：

以尿中白蛋白排出量為標準，將腎臟功能變化分為五期：

<p>第一期：高過濾期</p> <p>血液流經腎臟和腎絲球的量增加，腎小球過濾率高於正常值，此期腎臟大小會比一般人大大，不會有白蛋白產生。</p>	 <p>The illustration shows two kidneys. The top kidney is a healthy, bean-shaped kidney with a smiling face and muscular arms. The bottom kidney is significantly larger and has a distressed, sweating face. A curved arrow points from the healthy kidney to the larger one. A small box labeled 'SALT' is shown near the larger kidney, indicating its effect.</p>
<p>第二期：靜止期</p> <p>腎絲球開始產生細微損傷，微白蛋白尿的現象時有時無，一般市售的尿液試紙無法偵測得到。</p>	 <p>The illustration shows a kidney wearing a nightcap and having 'Z Z Z' above its head, indicating it is asleep or in a state of rest. The kidney appears slightly larger than the healthy one in the first period.</p>

第三期：微量白蛋白尿期

用一般市售的尿液試紙即可偵測得到尿中白蛋白，正式進入糖尿病腎病變期。此時病人容易出現高血壓，進而對腎絲球產生傷害，造成血中尿素氮及肌酸酐的上升。



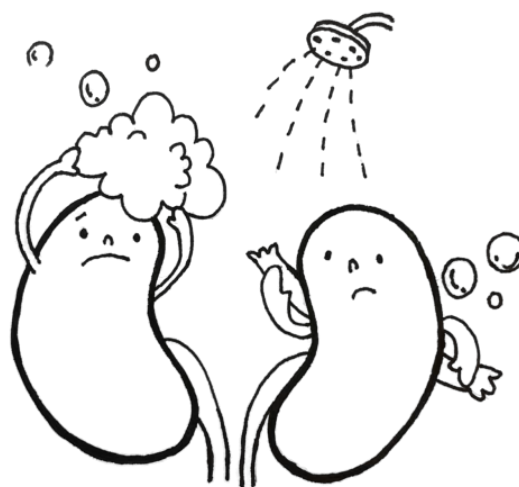
第四期：巨量(明顯)白蛋白尿期

此時有大量的尿蛋白出現，幾乎所有病人都有高血壓，血中尿素氮及肌酸酐均會上升，腎功能惡化。



第五期：末期腎臟病變期

腎衰竭的症狀產生，必需接受透析治療才能生存。



四、糖尿病腎病變的照護：

糖尿病腎病變的治療包括藥物治療、飲食控制及生活習慣的改變，目的在於積極的控制血糖、血壓，以避免腎臟功能惡化。一旦腎臟受損傷，腎臟功能常常是無法回復，做好日常的健康管理，是預防及延緩腎臟功能衰退的最好方法。



- (一) 良好血糖控制：血糖過高會導致微血管及大血管病變，影響腎臟血流量，造成腎臟功能下降。建議飯前血糖80-130mg/dl，飯後血糖 $< 180\text{mg/dl}$ ，糖化血色素(HbA1C) $\leq 7.0\%$ ；糖化血色素可以了解最近您3個月內的平均血糖控制情形。
- (二) 定期測量血壓：高低起伏的血壓會加速破壞腎臟的血管，導致腎臟功能惡化。理想血壓應控制收縮壓小於130mmHg、舒張壓小於80mmHg。
- (三) 控制血脂肪：血脂肪濃度異常也是腎臟功能衰退原因之一，建議低密度脂蛋白膽固醇應控制小於100mg/dl，三酸甘油酯小於150mg/dl。
- (四) 飲食調整：
1. 調整蛋白質食物攝取：慢性腎臟病病人執行低蛋白飲食能延緩腎臟病進展，但是否需要減少飲食中蛋白質的攝取，仍需詢問醫師及諮詢營養師做飲食調整。
 2. 避免油炸食物及高油脂食物如：肥肉、肉皮、內臟、甜點、糕餅，維持血脂肪正常濃度。
 3. 清淡飲食，不食用鹽份過高的食物如：醃漬製品、罐頭類或加工食品，有助於血壓的控制。

(五) 健康的生活習慣、規律運動、戒菸、避免過度肥胖。

(六) 預防感染：常見的泌尿道及呼吸道感染會影響腎臟功能。

1.預防泌尿道感染：勿憋尿、洗澡採淋浴方式，做好個人衛生習慣。

2.預防呼吸道的感染：流行性感冒季節儘量不出入公共場所，每年接種流感疫苗，以減少得到嚴重流感機會。

(七) 持續門診治療與追蹤：

1.若要使用藥物應該經過醫師評估，不要自行服用成分不明的偏方，不論是中醫草藥還是西醫，因為有許多藥物在代謝的過程中，會對腎臟產生很重的負荷及傷害。

2.定期回診，遵從醫師對藥物、飲食、測血糖的建議；糖尿病患者應配合每年一次微量白蛋白尿測試及血液肌酸酐測定，以監測腎臟功能。

五、結論：

糖尿病腎病變是引起腎衰竭最常見的原因，初期病狀不明顯，必需經過超音波的檢查才能發現腎臟變大，因此常錯失治療先機，最後演變為尿毒症，需接受透析治療，也就是所謂的「洗腎」，不僅增加健保的負擔，病人及家屬的生活品質也大受影響。因此定期篩檢尿蛋白、良好的血糖、血壓控制，維持適當的體重與運動，定期的追蹤檢查都是非常重要，可減少糖尿病腎病變發生的機會。

六、參考資料

連澤仁、施君儒（2020）。慢性腎臟病與糖尿病-臨床上如何處理此共病症。臨床醫學，85（5），299-314。

[https://doi.org/10.6666/ClinMed.202005_85\(5\).0055](https://doi.org/10.6666/ClinMed.202005_85(5).0055)

劉庭豪、邱哲琳、楊雀戀（2020）。慢性腎臟病之運動與營養照護。臨床醫學，86（3），556-558。

[https://doi.org/10.6666/ClinMed.202009_86\(3\).0101](https://doi.org/10.6666/ClinMed.202009_86(3).0101)

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 糖尿病腎病變的治療在於積極的控制血糖、血壓，以避免腎臟功能惡化。

是 否 不知道

2. 目前糖尿病腎病變的定義為糖尿病人出現白蛋白尿，合併腎功能的惡化為診斷依據。

是 否 不知道

3. 控制血脂可延緩腎臟病的進展，建議低密度脂蛋白膽固醇最好小於 250mg/dl 及三酸甘油脂小於 200mg/dl。

是 否 不知道

4. 良好的血糖控制希望糖化血色素 (HbA1c) 控制在小於 7% 左右。

是 否 不知道

5. 糖尿病腎病變須定期回診追蹤腎臟功能，並遵從醫師對藥物、飲食及測血糖的建議。

是 否 不知道