

超重還是水腫？ 健康體態護腎四招

文／江家瑜 圖／花蓮慈院提供

現代人常煩惱體重問題，但「超重」與「水腫」其實大不相同，花蓮慈濟醫院內科部副主任暨腎臟科醫師王智賢表示，超重是脂肪囤積，水腫則是體液滯留，若短時間體重快速增加，應提高警覺，是否因水腫所致，尤其與代謝、腎臟功能相關。

例如：心臟衰竭、腎功能不佳、肝硬化、內分泌異常或血管循環障礙等疾病，很可能會造成病理性水腫。王智賢醫師提醒，如果發現連續一兩週都有早上起床時眼皮腫、晚上準備休息時腳踝腫等狀況，就要警覺是否應就醫治療。

在腎臟保健方面，臺灣洗腎盛行率全球居冠，約兩百萬名腎病病友之中，僅有百分之三點五知道自己罹病。而且慢性腎臟病初期多無症狀，若無妥善控制，腎功能異常可能惡化至需透析的末期腎臟病，不僅增加醫療負擔，也衝擊生活品質。

「你的體重不是你的體重！」排除疾病因素，人體每天體重波動範圍通常在零點五至兩公斤。王智賢醫師表示，人的體重會受到飲水量、排尿、排便、食物攝取、鈉攝取、運動、甚



至是衣物的因素而有所變化，女性還會受到生理週期的影響；所以，要從體重來了解身體變化，建議可以固定同一臺體重計，每天在同一個時間，穿著相似的衣物進行量測，如此測量的體重數字更具有參考性。

「肥胖是健康的隱形殺手。」王智賢醫師表示，肥胖不僅造成體態問題，更是超過兩百種疾病的根源，根據研究，美國約四成的癌症與過重和肥胖相關，而心血管疾病更是肥胖者的主要死因，占約七成。所以，除了靠

BMI 身體質量指數來評估體態，腰圍也是重要指標，減掉內臟脂肪可遠離代謝症候群與多種慢性病。

王智賢醫師指出，很多人認為日常家事或工作勞動就等同於運動，事實上，運動與勞動最大的差別，在於運動能帶來放鬆助眠的效果，而勞動帶來壓力與責任。所以，運動是維持健康體態與腎臟功能不可或缺的一環！王智賢醫師建議，在進行運動前應先評估心肺耐力、肌力與風險等，若有胸痛、心悸、水腫、呼吸困難、暈眩等症狀，應先諮詢醫師後再安排適合的運動處方。

王智賢醫師分享，護腎行動四大守則：

1. 控制血糖，血壓和慢性病。
2. 聰明飲食，高鈉飲食會導致身體保留更多水分，進而增加體重。配合營養諮詢能更有效管理體重。
3. 維持健康體態，建議半年減重百分之五到十，每週減零點五至一公斤最理想。
4. 適度運動，運動是放鬆、養身的方式，在設計運動處方前，應先評估自身風險。

「守護腎臟健康，才能確保身體代謝順暢，沒煩惱。」王智賢主任叮嚀，及早了解體態與腎功能狀態，調整飲食與運動習慣，若出現不適，應及早就醫，才能健康享受每一天。👍



花蓮慈濟醫院內科部副主任暨腎臟科醫師王智賢教大家分辨體重超重與水腫的差別，熟記護腎四招，遠離洗腎風險。