

花蓮

四月二十五日

醫師教祕訣 瘦腰保健「腎利人生」

臺灣長期在全世界末期腎臟病（ESRD）盛行率居冠，有洗腎王國之稱，慢性腎臟病盛行率達百分之十二，等於二十歲以上民眾，每八位就有一位有腎臟問題。腎炎、腎病變高居臺灣十大死因第九位。二〇二三年臺灣健保在腎臟疾病上的支出高達五百三十二億，腎臟健康問題影響民眾健康甚鉅。

花蓮慈濟醫院於二十五日舉辦「腎利人生」講座，邀請民眾了解如何愛腎護

腎。腎臟內科主任徐邦治醫師祝福大家都能透過講座，對健康有更多了解。腎臟內科張宇祺醫師以「減掉腰圍、找回健康——別讓腎臟負重前行」為題，教導民眾簡單辨認腎臟健康；包括腎臟功能分數必須高於六十分，低於六十分就應該就醫。而更重要的辨識細節是「尿蛋白」。

張宇祺醫師說，每顆腎臟都含有約一百萬個腎元，其中有腎絲球和腎小管。腎絲球就如濾水器濾心的精密濾網，若破裂或損壞，就會濾不乾淨，以人體來說，腎絲球組成的濾網受損，尿蛋白會掉落到尿液裡、在檢驗中被發現蛋白尿。當腎臟功能分數及格，但尿蛋白已經過高是腎臟受損的早期警訊，若未能及時注意，腎功能分數逐年下降，



花蓮慈院持續舉辦健康講座為東部民眾提升健康識能，「腎利人生系列」吸引超過一百五十位民眾參加。前排左四起為腎臟內科張宇祺醫師、徐邦治主任、張賀翔醫師。攝影／徐立勤



張宇祺醫師主講「減掉腰圍、找回健康——別讓腎臟負重前行」，教民眾了解內臟脂肪對腎臟造成的過勞壓力和危害。

可能幾年後就需要洗腎。

而「腰圍過粗」是代謝症候群的核心指標，也是腎臟殺手。若腰圍過粗表示內臟脂肪過多，當過多的內臟脂肪重壓在腎臟上，造成腎臟加班而過度耗損，也因為壓迫的關係會讓尿蛋白升高；另一方面，肥胖本身就是「三高」的高危險群，包括高血壓、高血脂和高血糖，都會危害腎臟，血糖高會傷害包括眼部視網膜、腎臟腎絲球等極微小的血管處，必須格外注意。張醫師強調，除了要定時運動、控制飲食，也一定避免吸菸或接觸二手菸、電子菸。

腎臟內科張賀翔醫師則以「打敗隱形殺手：三高防衛戰」，教大家如何在量測、血壓和運動上來著力。

血壓的高低會影響心血管以及腎臟健康，張賀翔醫師強調，理想的血壓是收縮壓和舒張壓維持在一百三十／八十毫米汞柱，但不論是運動、焦慮、看劇或煮菜做飯甚至說話，都會影響血壓，所以量血壓最好在固定的時間，睡前或剛起床，才能測得正確血壓。血壓和血糖彼此相關，藥物也會彼此影響，

如果有持續性的血壓過高或過低、頭暈腦脹，就必須要就診。

此外，吃對食物與比例也很重要，每餐蔬菜的份量最多，蛋白質約一掌心大小，和澱粉的比例一比一，胃口小的話澱粉可再減少。維持血糖平穩的進食順序，先喝湯、吃菜、接著蛋白質最後澱粉。平常也要注意高含鈉食物、含糖食物或醬汁、勾芡，都是較危險的食品。

張賀翔醫師鼓勵，遠離三高威脅，只要能動就多動，能站著就不要坐著、能坐著就不要躺著。甚至做家事也可以，不要立下一定要高強度運動的過大壓力，甚至飯後或早晚出門走路運動十分鐘，以稍快的速度走路，重要的不是強度，而是「持續」。

洗腎患者不一定是長者，很多年輕人未注意健康已開始洗腎，所以護腎要趁早。在兩位醫師淺顯易懂的解說下，讓正確的護腎觀念被記在心裡。現場超過一百五十位民眾收穫滿滿，愈早懂得愛腎護腎，愈能享受健康有品質的好腎生活。（文、攝影／吳宛霖）