

糖尿病腎病變 四大藥物支柱

文／宋雨安

腎臟病是近代社會中最常見且最容易被忽略的「沉默殺手」之一，根據臺灣腎臟醫學會二〇二五年的統計結果，有高達九成六的腎臟病病友沒有病識感，而且腎臟病有年輕化趨勢。花蓮慈濟醫院腎臟內科主治醫師鄧子聰表示，其實腎臟病這個沉默殺手還有一個帶頭大哥，就是同樣常常被忽略的——糖尿病。

顧名思義，糖尿病的表現症狀就是尿裡面有糖，但根本原因是血糖過高，當血糖值過高，超過腎臟的回收能力時，多餘的糖分就會從尿液中排出，此現象稱為「糖尿」。鄧子聰醫師指出，想像一下腎臟一直泡在糖水裡面，當然會出問題！所以，臨床上在治療腎臟病變的時候，除了定期追蹤腎功能與尿蛋白，控制血糖也是預防腎臟功能惡化的重點之一。

鄧子聰醫師表示，目前治療糖尿病腎病變有「四大藥物支柱」：

第一根支柱是「ACEI 或 ARB」，這類藥物可抑制腎素—血管張力素系統，降低腎小球壓力、減少蛋白尿，能降低腎臟負擔、延緩腎功能惡化，是傳統治療的基石。



花蓮慈濟醫院腎臟內科主治醫師鄧子聰指出，除了定期追蹤腎功能與尿蛋白，控制血糖也是預防腎臟功能惡化的重點之一。攝影／黃思齊

第二根支柱是 SGLT2 抑制劑，這類口服藥不僅降血糖，更能直接保護心腎。研究證實可顯著降低腎功能下降、洗腎及心衰竭的風險，是目前糖尿病腎病變的核心治療選擇。

第三根支柱是新型藥物 Finerenone，能減少腎臟發炎與纖維化，在延緩腎病進展的同時，還可降低心肌梗塞與中風風險，兼具心腎保護效果。

最後一根支柱就是俗稱「瘦瘦針」的

GLP-1 促效劑，雖然相較於前面三根支柱來說，腎臟保護效果較為間接，但對合併有肥胖、心血管疾病或血糖控制不佳的病友來說，除了幫助血糖管理與減重，目前初步發現有降低心血管疾病風險的作用，達到「心腎共護」的目標。

糖尿病造成的腎臟病變是長期累積的過程，許多病友在初期幾乎沒有明顯症狀，直到出現倦怠、腳踝腫脹或「泡泡尿」等症狀時，才驚覺腎功能早已受損。鄧子聰醫師強調，糖尿病腎病變的治療已邁入「四大藥物整合」時代，透過藥物的互補協同，有機會大幅延緩洗腎、降低心血管風險。鄧子聰醫師也提醒，每個人的狀況不同，一定要與醫師

討論，共同制定個人化治療計畫，才能有效守護腎臟與心臟健康，並且所有藥物要在醫師評估下調整使用，切勿自行購買或停藥。

除了藥物之外，鄧子聰醫師表示，延緩腎功能惡化最有效、CP 值最高的方式，就是保持良好的飲食與運動習慣。現代人飲食精緻、外食頻繁，大部分人遇到的營養問題會是過剩與失衡。鄧子聰醫師建議，在飲食方面可以選擇以天然的原形食物為主，減少加工食品攝取，避免增加腎臟負擔；而運動也不是一定要健身房，例如餐後散步，就有助於維持血糖平穩，對於糖尿病病友來說尤為重要。👤



鄧子聰醫師提醒，定期進行抽血與尿液檢查，才能有效治療腎臟病變、延緩腎臟功能退化，進而降低洗腎風險。攝影／黃思齊