

腎臟基金會

## 我們的願景

加拿大腎臟基金會致力於實現良好的腎臟健康、最佳生活品質和治癒腎臟疾病。

## 我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的志願者組織，致力於透過以下方式消除腎臟疾病的困擾：

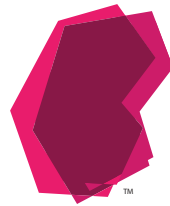
- 資助和激勵創新研究，以獲得更好的治療和治癒方法；
- 提供教育與支援，以預防高風險人群患上腎臟疾病，並且增強腎病患者的能力以優化其健康狀況；
- 宣導以提高獲得高品質醫療保健的機會；
- 提高大眾對腎臟健康和器官捐贈的意識和意願。

欲瞭解更多資訊或協助我們達成使命，請聯繫您所在地區的腎臟基金會辦公室。您也可瀏覽基金會的網站：[kidney.ca](http://kidney.ca)

腎臟基金會鳴謝並感謝腎臟基金會全國性的計劃和公共政策委員會成員在開發此資源所作的貢獻和專業知識。

此資料可應要求以無障礙格式提供，請聯繫 [info@kidney.ca](mailto:info@kidney.ca) 或致電 1-800-361-7494。

# 糖尿病和 腎臟疾病



腎臟基金會



REF: BR-DIABETESX-CHT-20

# 糖尿病和腎臟疾病

## 糖尿病是甚麼？

糖尿病是由於體內缺乏胰島素，或身體不能適當利用胰島素而導致的一種疾病。糖尿病有好幾種類型，最常見的是第一型糖尿病和第二型糖尿病。

### 第一型糖尿病：

- 主要發生於年輕群體
- 病因是由於胰腺不能分泌足量胰島素
- 需要定時注射胰島素

### 第二型糖尿病：

- 可以發生於任何年齡
- 胰腺能夠分泌胰島素，但身體未能妥善利用
- 治療方法包括：透過飲食控制、運動和藥物（口服藥、胰島素注射或兩者兼而有之）將血糖控制在正常範圍內

## 胰島素是甚麼和有何作用？

您的身體將攝入的一些食物轉化為單醣，稱為葡萄糖。胰島素是胰腺中產生的一種激素，能將這些糖份轉化為能量使用或儲存以備後用。

若體內胰島素不足或不能善用胰島素，這種失衡將導致血糖過高，隨後身體的不同器官（包括腎臟）將發生許多不健康的變化。

## 腎臟的功能為何？

腎臟與心臟及肺臟一樣對您的健康很重要。腎臟清除體內的廢物、調節水份和分泌激素。在正常情況下，人有一對腎臟，分別位於脊柱兩側的肋骨下方，呈紅棕色豆形，每個腎臟的大小如您緊握的拳頭。

健康的腎臟能過濾血液中的廢物，再將乾淨的血液流返體內。它們能調節身體的水份、鹽份及酸度水平和身體所需之礦物質含量以確保健康。它們還能分泌激素調節身體的其他功能，包括血壓。許多器官必須依靠腎臟才能正常運作。

## 糖尿病如何影響腎臟？

每個腎臟內有超過一百萬個微細的過濾器，用於清潔血液並製造尿液。糖尿病的長期患者會對這些過濾器造成累積性的損傷。在早期階段，可以透過尿液檢查來測量尿液中蛋白質的增加，從而揭示腎臟的損傷。在後期階段，腎臟過濾器和其他部位的損害更嚴重，可能會導致腎臟功能喪失。

然而，有些糖尿病患者發現有腎損傷和腎功能喪失，卻沒有在尿液中發現額外的蛋白質。

## 如果您有糖尿病，您患腎病的可能性大嗎？

至少有一半以上的糖尿病患者可能出現早期腎損傷的跡象。如果不及時治療，會導致更嚴重的腎損傷或腎衰竭。

您可能已出現了嚴重的腎臟損害而不自知。通常在腎臟嚴重損傷之前，並無任何腎臟疾病的症狀。如果您有糖尿病，應該每年檢測一次，以了解它是否影響了您的腎臟。您的醫生可以安排尿液和血液檢查，以監察腎功能如何。

## 發生了腎衰竭會怎樣？

腎臟受損通常不會出現明顯的症狀，直到喪失大部份的腎功能。腎功能減退的症狀包括水腫（尤其是腳和腿部）、疲倦、食欲不振、口中有怪味、噁心和整體感覺不良。您可能會發現胰島素的用量比平常少，低血糖的情況可能更嚴重並且時間延長。

腎臟最終會因糖尿病而嚴重受損，從而導致腎衰竭。腎臟衰竭之後，廢物和液體會在體內沉積，這時便需要接受洗腎或腎臟移植的治療。在這種情況下，您將被轉介到腎臟專科醫生(Nephrologist)，以協助管理您的腎臟疾病。

## 如何預防腎臟受損？

有些治療方法和藥物可以減緩因糖尿病所造成的腎臟損傷，並醫治腎功能減退。應儘早開始這些治療以獲得最佳的效果，而這些治療通常需要持續一生。

如果您患有糖尿病，以下是護理腎臟疾病的一些提示：

- 與醫生或護士討論您的血糖指標，以及何時需要檢測血糖和檢測的頻率。
- 按照醫療保健提供者指示的頻率來檢測您的血糖。A1C血液檢測能指出在過去的兩三個月內，您的平均血糖水平是多少。這檢測需要每三個月做一次或根據醫生建議的頻率進行，以了解血糖是否受控制。
- 維持健康的生活方式和體重。以每週運動150分鐘為目標（每次30分鐘，每週5次）。
- 向註冊營養師請教如何選擇對糖尿病和腎臟健康有益的食物。同時：
  - » 最重要的健康要素之一是保持健康的血壓。減少鹽份（鈉）攝入量是達到健康血壓的重要方法，同時還要遵從您的醫療保健團隊所制定的其他治療。
  - » 每天進食三餐。
  - » 限制糖、糖果和含糖飲料，如汽水、果汁和能量飲品。應儘量選擇新鮮和未加工的食物，以及選擇清水作為您的首選飲料。
  - » 限制高脂肪食物的攝入，如薯片、加工肉類和乳酪，以及糕點。
- 戒煙
- 選擇適當的食物以控制您的膽固醇，如果您在服用藥物，請按醫生的指示服用。
- 控制您的血壓。患有腎病和糖尿病的人，應把血壓指標定為130/80毫米汞柱。
- 糖尿病患者的感染往往進展迅速。如果不加以治療，許多感染，特別是泌尿道感染，可能會進一步損害腎臟。糖尿病患者必須特別注意防止感染，一旦發現感染應立即治療。請根據糖尿病教育者的指示，定期檢查您的腳。
- 確保每年（或遵從醫生建議）進行血液和尿液檢查，以檢測腎功能的狀況。
- 服用您的醫生和糖尿病教育者所建議的藥物。
- 請藥劑師提供因生病而無法進食或飲水時應停止服用的藥物清單。