



肾脏基金会

我们的愿景

加拿大肾脏基金会致力于实现卓越的肾脏健康、最佳的生活质量和极高的肾脏疾病治愈率。

我们的使命

加拿大肾脏基金会是一个全国性志愿者组织，致力于通过以下方式消除肾脏疾病负担：

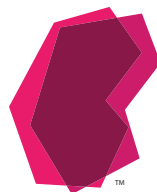
- 资助和激励创新研究，以获得更好的治疗和治愈方法；
- 提供教育和支持，预防高风险人群患上肾脏疾病，同时增强肾病患者的生理功能，改善他们的健康状况；
- 促进获得高质量医疗服务的良好机会；
- 提高大众对肾脏健康和器官捐赠的意识和意愿。

欲了解更多信息或协助我们达成使命，请联系您所在地区的肾脏基金会办事处，您也可访问基金会的网站：kidney.ca

肾脏基金会特致谢肾脏基金会全国计划和公共政策委员会成员为此资源撰写的文稿及贡献的专业知识。

如应要求，此资料可以合适的格式提供，请联系 info@kidney.ca 或致电 1-800-361-7494。

慢性肾脏疾病



肾脏基金会



REF: BR-CHRONICKI-CHS-20

慢性肾脏疾病

慢性肾脏疾病 (CKD) 是一个术语,用于描述肾脏损害或肾功能下降的情况持续了三个月或以上的时间。

肾脏疾病的程度可从轻微到严重。有时,肾病可能会发展至肾衰竭。肾衰竭又称为终末期肾病 (ESKD)。肾脏疾病初期通常进展缓慢,及多年无任何症状。您可能甚至不知道自己患有慢性肾病,直至肾功能相当低时才发觉。幸而,大多数肾病病人都不会发展到终末期肾病。如果于肾脏疾病的早期发现,您可以采取措施来保护您剩余的肾功能。

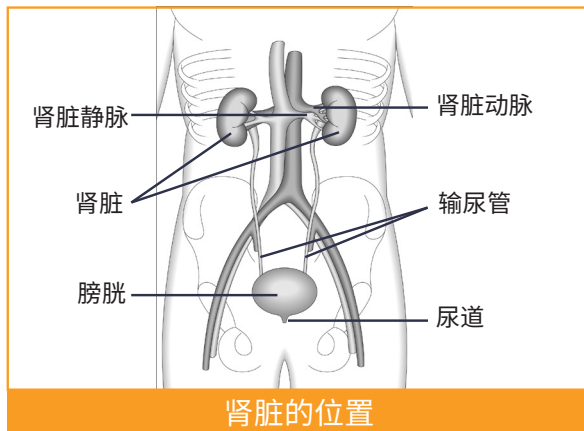
“终末期”肾病并不意味着您的生命结束。终末期”代表肾功能的结束:肾脏无法再过滤您的血液。如果您的肾脏衰竭,有多种治疗方案可供选择,其中包括不同形式的透析、肾移植和保守疗法(非透析支持性护理)。

有关治疗方案的更多信息,请联系您就近的肾脏基金会办公室,索取我们的患者手册 - 《第二册:肾衰竭患者生活指南》(Book Two: Living with Kidney Failure)。

模型是对肾病患者的描述。

肾脏的功能是什么?

肾脏如同您的心脏及肺脏,对您的健康一样重要。肾脏清除体内的废物、调节水份和分泌激素。在正常情况下,人有一对肾脏,分别位于脊柱两侧的肋骨下方,呈红棕色豆形,每个肾脏的大小如您紧握的拳头。



健康的肾脏能过滤血液中的废物,再将干净的血液流返体内。它们能调节身体的水份、盐份及酸度和身体所需之矿物质含量以确保健康。它们还能分泌激素调节身体的其他功能,包括血压。许多器官必须依靠肾脏才能正常运作。

慢性肾病的五个阶段

慢性肾病分为五个阶段。每个阶段代表相对的肾功能水平及肾脏损伤，以下列表有助您了解慢性肾病的每个阶段。

慢性肾病的阶段	肾功能	症状	治疗方案
正常	超过60%*	没有察觉任何症状	确定肾脏受损的起因(例如利用肾脏超声波检查以寻找肾囊肿) 监测尿液中白蛋白与肌酸酐的比值和肾小球过滤率(GFR)
轻度	45%至59%	没有察觉任何症状	监测尿液中白蛋白与肌酸酐的比值、肾小球过滤率、血压和整体健康状况 尝试停止或减慢肾功能的恶化
中度	30%至44%	可能出现早期症状,包括疲倦、食欲不振及皮肤痕痒	监测尿液中白蛋白与肌酸酐的比值和肾小球过滤率,并继续尝试停止或减慢肾功能的恶化 了解更多有关慢性肾病及其治疗方案
严重	15%至29%	疲倦、食欲不振和皮肤痕痒的情况可能更严重	监测尿液中白蛋白与肌酸酐的比值和肾小球过滤率,并继续尝试停止或减慢肾功能的恶化 讨论及计划对治疗的选择:透析通路、肾脏移植评估或保守疗法的相关信息
肾衰竭	低于15%	症状可能包括严重疲倦、恶心、呼吸困难和皮肤痕痒	监测尿液中白蛋白与肌酸酐的比值和肾小球过滤率,并继续尝试停止或减慢肾功能的恶化 继续接受保守疗法、计划肾脏移植或根据症状开始透析治疗**

* 正常,除非有潜在的问题、肾脏受损或尿液中含有白蛋白。

** 开始接受透析治疗的时间取决于许多因素。请与您的医生及医疗团队讨论。

原住民、非洲／加勒比裔、亚裔、南亚裔、西班牙裔或太平洋岛后裔的人士患肾衰竭的风险较高。因为他们有较多的肾脏疾病风险因素，并且在年轻时肾功能下降速度较快。而加拿大原住民（第一民族、因纽特人和梅蒂斯人）患肾衰竭的可能性是非原住民的三倍以上。

慢性肾病的症状

肾功能减退的一些体征和症状包括：

- 高血压
- 眼睛、手和脚部浮肿
- 血色、浑浊或茶色尿液
- 尿液中过多泡沫，可能表示尿液中含蛋白质
- 夜尿频密
- 排尿尿量减少或排尿困难
- 疲劳、难以集中精神
- 食欲不振或体重下降
- 持续性全身皮肤瘙痒

检查您的肾功能

您可以请医生检查您的肾功能。以下两项为用于检测肾脏损伤及肾脏工作状况的关键测试。

血液检查

肌酐检测是一种测量血液中废物水平的血液检查，用于计算您的肾小球过滤估计率（eGFR或GFR）。您的肾小球过滤率显示肾脏在清除体内废物方面的工作状况。这种检测是测量肾功能的最常见方法。肾小球过滤率的数值大致代表肾功能剩余的百分比。

尿液分析

一个简单的尿液检测可用于检测尿液中的血液和蛋白质含量。尿液中含有蛋白质通常是肾脏疾病的一个征兆。

有时可能还需要其他血液检查、X光、超音或肾脏活检来诊断肾脏疾病的特定类型，为您确定最佳的治疗方法。

慢性肾病的成因

肾脏的疾病和失调有许多种。有些人是先天就患有肾病,另一些人则是随着年龄的增长而患上肾病。通常,肾脏疾病与其他疾病有关,如糖尿病、高血压和心脏病等。

大部分的肾脏疾病都是攻击肾脏的过滤单位,损害它们清除废物和多余液体的能力。目前还没有治愈慢性肾病的方法,但有可能预防或减慢其发展。这对糖尿病和高血压的患者尤其重要,而这两种疾病是肾衰竭的主要起因。

肾病的主要成因有:

- 糖尿病
- 高血压
- 肾小球性肾炎(引起肾脏炎症的特定疾病)
- 多囊性肾病(遗传性疾病)
- 尿道阻塞(肾脏尿液阻塞)
- 反复性肾结石(多次肾结石可导致肾脏瘢痕的形成并降低肾功能)
- 药物引起的肾脏问题(非法药物、一些非处方和处方药物都会损害肾脏)

预防肾脏疾病的恶化

大多数人的肾功能变化缓慢,并不是每位慢性肾病患者都会发展至终末期肾病。在大多数情况下,保持肾脏健康和保护剩余的肾功能是依赖于维持一个健康生活方式的和管理其他可能的医疗状况。

以下是一些有助于预防或减慢肾脏疾病恶化的方法:

- 控制高血压(请向医疗团队查询您的血压目标)
- 如果患有糖尿病,控制血糖(请向医疗团队查询您的血糖目标)
- 维持健康的体重
- 戒烟
- 经常保持运动
- 健康的饮食
- 按处方服用药物

欲了解更多有关管理肾功能减退的信息,请联系您就近的肾脏基金会办公室,以获得我们的患者手册《第一册:肾功能不全患者生活指南》(*Book One: Living with Reduced Kidney Function*)。