



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負擔：

- 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。

# 慢性腎臟疾病



腎臟基金會



REF: BR-CHRONICKI-CHT-20

# 慢性腎臟疾病

慢性腎臟疾病 (CKD) 是指腎臟出現損害或腎功能下降持續三個月或以上的病況。

腎臟疾病的程度可從輕微到嚴重。有時，腎病可能會發展至腎衰竭。腎衰竭又稱為末期腎病 (ESKD)。腎臟疾病初期通常進展緩慢，並且多年無任何症狀。您可能甚至不知道自己患有慢性腎病，直至腎功能相當低時才發覺。幸好，大多數腎病病人都不會發展到末期腎病。如果於腎臟疾病的早期發現，您可以採取措施來保護您剩餘的腎功能。

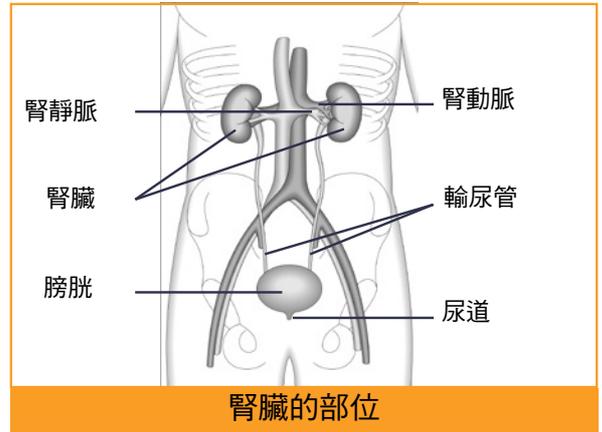
「末期」腎病並不意味著您生命的結束。末期代表腎功能的結束：腎臟無法再過濾您的血液。如果您的腎臟衰竭，有多種治療方案可供選擇，其中包括不同形式的透析治療、腎臟移植和保守療法（非透析支援性護理）。

有關治療方案的更多資訊，請聯繫您就近的腎臟基金會辦公室，索取我們的患者手冊 - 《第二冊：腎衰竭患者生活指南》(Book Two: Living with Kidney Failure)。

此為腎臟病患者的範例描述。

## 腎臟的功能是甚麼？

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。



腎臟的部位

健康的腎臟能過濾血液中的廢物，再將乾淨的血液流回體內。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。

# 慢性腎病的五個階段

慢性腎病分為五個階段。每個階段代表相對的腎功能水平及腎臟損傷，以下列表有助您了解慢性腎病的每個階段。

慢性腎病的階段	腎功能	症狀	治療方案
正常	超過60%*	沒發現任何症狀	確定腎臟受損的起因，例如利用腎臟超音波檢查以尋找腎囊腫 監測尿液中白蛋白與肌酸酐的比值和腎小球過濾率 (GFR)
輕度	45%至59%	沒發現任何症狀	監測尿液中白蛋白與肌酸酐的比值、腎小球過濾率、血壓和整體健康狀況 嘗試停止或減慢腎功能的惡化
中度	30%至44%	可能出現早期症狀，包括疲倦、食慾不振及皮膚痕癢	監測尿液中白蛋白與肌酸酐的比值和腎小球過濾率，並繼續嘗試停止或減慢腎功能的惡化 了解更多有關慢性腎病及其治療方案
嚴重	15%至29%	疲倦、食慾不振和皮膚痕癢的情況可能更嚴重	監測尿液中白蛋白與肌酸酐的比值和腎小球過濾率，並繼續嘗試停止或減慢腎功能的惡化 討論及計劃治療的選擇，如透析治療的連接導管、腎臟移植評估或保守療法的相關資訊
腎衰竭	低於15%	症狀可能包括嚴重疲倦、噁心、呼吸困難和皮膚痕癢	監測尿液中白蛋白與肌酸酐的比值和腎小球過濾率，並繼續嘗試停止或減慢腎功能的惡化 繼續接受保守療法、計劃腎臟移植或根據症狀開始透析治療**

\* 正常，除非有潛在的問題、腎臟受損或尿液中含有白蛋白。

\*\* 開始接受透析治療的時間取決於許多因素。請與您的醫生及醫療團隊討論。

# 慢性腎病的成因

腎臟的疾病和失調有許多種類。有些人是先天就患有腎病，另一些人則是隨著年齡的增長而患上腎病。通常，腎臟疾病與其他疾病有關，如糖尿病、高血壓和心臟病等。

大部份的腎臟疾病都是攻擊腎臟的過濾單位，損害它們清除廢物和多餘液體的能力。目前還沒有治癒慢性腎病的方法，但有可能預防或減緩其進展。這一點尤其適用於糖尿病和高血壓的患者，這兩種疾病都是腎衰竭的主要病因。

腎病的主要成因有：

- 糖尿病
- 高血壓
- 腎小球性腎炎（引起腎臟炎症的特定疾病）
- 多囊性腎病（遺傳性疾病）
- 尿道阻塞（腎臟尿液阻塞）
- 反覆性腎結石（多次腎結石可導致腎臟癥痕的形成並降低腎功能）
- 藥物引起的腎臟問題（非法藥物、一些非處方和處方藥物都會損害腎臟）

原住民、非洲／加勒比裔、亞裔、南亞裔、西班牙裔或太平洋島後裔的人士患腎衰竭的風險較高。因為他們有較多的腎臟疾病風險因素，並且在年輕時腎功能的下降速度較快。而加拿大原住民（第一民族、因紐特人和梅蒂斯人）患腎衰竭的可能性是非原住民的三倍以上。

# 慢性腎病的症狀

腎功能減退的一些徵兆和症狀包括：

- 高血壓 (Hypertension)
- 眼睛、手和腳部浮腫
- 血色、渾濁或茶色尿液
- 尿液中過多泡沫，可能表示尿液中含蛋白質
- 夜尿頻密
- 尿量減少或排尿困難
- 疲勞、難以集中精神
- 食慾不振或體重下降
- 持續性全身皮膚痕癢

## 檢查您的腎功能

您可以請醫生檢查您的腎功能。以下兩項為用於檢測腎臟損傷及腎臟功能狀況的重要測試。

### 血液檢測

肌酸酐檢測是一種測量血液中廢物水平的血液測試，用於計算您的腎小球過濾估計率（eGFR或GFR）。您的腎小球過濾率顯示腎臟在清除體內廢物方面的功能狀況。該檢測是測量腎功能的最常見方法。腎小球過濾率的數值大致代表腎功能剩餘的百分比。

### 尿液分析

一個簡單的尿液測試可用於檢測尿液中的血液和蛋白質含量。尿液中含有蛋白質通常是腎臟疾病的一個徵兆。

有時可能還需要其他血液檢測、X光、超音波或腎臟活組織檢查來診斷腎臟疾病的特定類型，以確定最佳的治療方法。

## 預防腎臟疾病的惡化

大多數人的腎功能變化緩慢，並不是每位慢性腎病患者都會發展至末期腎病。在大多數情況下，保持腎臟健康和保護剩餘的腎功能需有賴於維持健康的生活方式和**管理其他可能的醫療狀況**。

以下是一些有助於預防或減慢腎臟疾病惡化的方法：

- 控制高血壓（請向醫療團隊諮詢您的血壓指標）
- 如果患有糖尿病，控制血糖（請向醫療團隊查詢您的血糖指標）
- 維持健康的體重
- 戒煙
- 經常保持運動
- 健康的飲食
- 按處方服用藥物

欲了解更多有關管理腎功能減退的資訊，請聯繫您就近的腎臟基金會辦公室，以獲得我們的患者手冊《第一冊：腎功能不全患者生活指南》(Book One: Living with Reduced Kidney Function)。