

腎臟保健之道

根據健檢中心的調查可以發現成年人腎臟病的盛行率約占10%，也就是說十個人會有一人腎臟出現異常，但因為腎臟疾病初期沒有明顯的症狀，以至於錯失治療的黃金期。腎病變的最主要的原因就是不正確的用藥習慣，包括濫用抗生素、止痛藥與來路不明的中草藥偏方。

■ 哪些原因容易引起腎病變呢？



1. 經常性的扁桃腺發炎：引起扁桃腺發炎的鏈球菌也容易攻擊腎臟造成急性腎炎。
2. 經常使用止痛藥、感冒藥等：許多藥物都是經由腎臟代謝的，所以會增加腎臟的負擔而有腎毒性產生，過高的劑量或是藥物的交互作用都會導致腎臟的損傷。其實止痛藥、消炎藥或是抗生素都是急性期所使用的藥物，都是針對症狀做抑制而非疾病治療，所以當你因為頭痛、經痛、腎結石或是尿道發炎而吞下止痛藥時，別忘了在止痛後還是要針對造成疾病的本身做治療。
3. 糖尿病與高血壓的患者：糖尿病與高血壓都是因為疾病本身的病情變化而引起腎臟問題的；長期血壓過高會增加腎臟的負擔，過高的血糖則會提高腎臟血管病變的機率而導致腎臟出現問題，所以做好病情的控制才是最根本的方法。
4. 錯誤的飲食習慣與觀念：攝取過多的肉類、口味太重或吃太鹹、不愛喝白開水、憋尿與過於偏激的飲食習慣，都會危害到腎臟的健康。

■ 營養醫學對於腎臟疾病的應用

因為早期腎病變並無徵兆且血液指數也不敏感，許多人都是在腎功能只剩50%時才出現檢驗指數異常，所以若只是一味的依賴血液生化報告很容易錯失治療的黃金時間。目前營養醫學上對於腎臟有益的營養素以抗氧化營養素、維生素B群、魚油、銀杏、輔酵素Q10與冬蟲夏草等為主。因為腎臟最主要的功能就是將血液中的廢物排出體外，而過多的自由基會傷害腎臟血管，影響腎臟的功能，研究指出補充輔酵素Q10、維生素E、維生素C、大豆蛋白與綠茶等，可以減輕自由基對腎臟的傷害。研究也證實給予腎炎病人補充三個月的維生素E、C、B群和輔酵素Q10可以維持他們的腎臟功能，對於腎臟疾病的輔助治療是有幫助的。魚油及蒜精也可以藉著改善高血壓與減少發炎反應來保護腎功能，補充魚油可以改善蛋白尿、減輕腎臟的病變並延緩疾病的惡化程度。

臨床調查發現，長期接受血液透析的病人其體內輔酵素Q10的濃度低於正常值，而輔酵素Q10過低會導致抗氧化系統的不健全，會增加自由基對於病人的傷害。另外，洗腎病人經常會因為電解質不平衡或是藥物的作用而有抽筋的問題。醫師通常會給予洗腎患者補充維生素，因為洗腎病人體內的水溶性維生素很容易在洗腎過程中流失，而這些營養素的流失會提高抽筋的機率。

許多人常常擔心服用過多的營養品會導致肝、腎功能受損，但只要選擇天然、有科學根據的營養醫學補充品，並遵循營養師的建議，將能讓您吃的安心又健康。