

## 慢性腎臟疾病

慢性腎臟疾病 (CKD) 是一種逐漸惡化而最終導致永久失去腎臟功能的病症。受到影響的正常腎臟功能包括：清除體內排泄物、藥物、及其他血液內的毒素，調節體內流體的成分括水分和礦物質，一如鈉、鉀、鈣、和磷等，以及分泌荷爾蒙激素來協助控制血壓和製造紅血球。

雖然每一個人都有感染慢性腎臟疾病的可能，但兩項最主要的導致因素是高血壓和糖尿病的控制不周。其他可能感染慢性腎臟疾病的原因包括：副甲狀腺功能衰退、腎小球發炎、慢性高血鉀、和腎小管疾病。慢性腎臟疾病的患者最終可能演變到末期腎臟疾病(ESRD)而會需要依靠腎臟移植手術或洗腎來維持生命。

假如希望降低感染慢性腎臟疾病的可能性，應該忌酒戒菸，限制蛋白質和鹽的食用量，減少使用非處方性的止痛藥，多喝水、少喝汽水和可樂，多運動，並且多注意控制高血壓和糖尿病。

## 慢性腎臟疾病惡化的症狀

- 感覺虛弱
- 失去胃口
- 口中有金屬味或氣息中有氨味
- 失眠
- 腳部及腳踝腫脹
- 皮膚乾燥發癢
- 夜間肌肉抽筋
- 眼外圈虛腫，尤其在早晨
- 需要排尿的次數增加，尤其在晚上
- 噁心嘔吐

## 營養與慢性腎臟疾病

營養治療是防止慢性腎臟疾病惡化最重要的一環。慢性腎臟疾病和末期腎臟疾病不同之處是慢性腎臟疾病通常不需要限制鉀和流質的食用量。以下是幾樣可供考慮的項目：

### 蛋白質

限制蛋白質的食用量可以幫助緩和及減輕尿毒症的症狀，例如噁心、嘔吐、和體重減輕。蛋白質每天的限量應該按照體重的比例來計算。理想的食用量是每 0.60 至 0.75 公克的蛋白質對上每公斤的體重。以下是個如何計算飲食中蛋白質分量的例子：

一位身高 5 尺 6 吋（約 167.64 公分）體重 145 磅（約 66 公斤）的男子：

0.60 公克乘以 66 公斤等於 40 公克的每日蛋白質食用量，

0.75 公克乘以 66 公斤等於 49 公克的每日蛋白質食用量，

這男子應該需要把他日常的蛋白質食用量限制於 40 到 49 公克之間。

以下是幾項食物中蛋白質含量的例子：

一隻雞蛋 = 7 公克蛋白質

一條雞大腿 = 14 公克蛋白質

一碗白飯 = 4 公克蛋白質

半杯玉米 = 2 公克蛋白質

八盎司牛奶 = 8 公克蛋白質

一片麵包 = 2 公克蛋白質

一條熱狗 = 7 公克蛋白質

三盎司鮭魚 = 21 公克蛋白質

一片美國奶酪 = 7 公克蛋白質

三盎司漢堡 = 21 公克蛋白質

### 流質

一般來說，在還沒有發展到嚴重的腎臟疾病以前，不需要限制流質的飲用量。

### 鉀質

鉀的功能包括幫助調節體內流質和礦物質進入人體細胞的平衡，維持正常的血壓，傳遞神經的波動，和幫助肌肉的收縮。鉀質存在於許多食物之中，尤其是水果、蔬菜、新鮮的肉類、魚類、和禽類。有腎臟問題的人可能無法排洩體內多餘的鉀質。除非有糖尿病，鉀質的攝入量一般來說不需要限制。慢性腎臟疾病和糖尿病的患者應當限制下列食物的份量：香蕉、番茄、柑橘、哈密瓜、梅仔、秋葵、堅果、豆類、巧克力、和全脂牛奶。

## 鈉質

鈉的功能包括幫助調節體內流質進入人體細胞，傳遞神經的勃動，調節血壓，並有助於肌肉（包括心臟）的放鬆。鈉質主要存在於加工食品及食鹽之中。腎臟的疾病可能會干擾體內鈉質的排洩而引起積水和腫脹。應當避免的高鈉質食品包括：食鹽、醬油、醬瓜、中國菜、速食品、罐頭湯、比薩、臘腸、義大利香腸、奶酪、馬鈴薯片，和豬肉產品。**\*\***在使用食鹽代替品之前請與醫生商討。

## 磷質

磷的功能包括幫助體內每一個細胞生產能量，是影響人體內臟新陳代謝的主要礦物質，是 DNA 和 RNA 體內細胞生長和修復藍圖的一部分，而且也是保護骨質和牙齒健康的重要成分。因慢性腎臟疾病而增高的磷質可能影響眼睛、心臟、皮膚、和關節的鈣化。患者應當從飲食中除去豆類、堅果、巧克力、沙丁魚、肝臟、酸奶、奶酪、用牛奶製作的甜點（如冰淇淋和布丁），以及所有濃度的牛奶（改用牛奶代替品——如咖啡伴侶和奶精）。

## 鐵質

因為腎臟疾病對紅血球的製造過程會有不良的影響，患者通常會引發貧血症。應該盡量鼓勵腎臟疾病患者多食用含鐵質豐富的食物來改善貧血症，這個常見的腎臟疾病的副發病症。同時應該服用鐵質的補給品。大多食物都含有鐵質，但為了增加鐵質的吸收量，腎臟疾病患者可考慮用鑄鐵鍋來烹煮食物，多食用高維他命 C 的食物（例如鳳梨、青椒、綠椰菜、及蔓越莓），並且避免在用餐時飲用茶或咖啡。

## 維他命

腎臟疾病患者的血液中往往含有高度的高半胱氨酸。血液中高半胱氨酸過高被認同可能會增加心臟病、中風、及血管疾病的風險。研究觀察的結果發現葉酸、維他命 B12、和維他命 B6 可以防止血液中高半胱氨酸成分過高的現象。

- > 含高量葉酸的食物包括：

豆類、多葉的蔬菜、加入養分的早餐食品、營養增強的五穀糧食、酵母發成的麵包、小麥胚芽、肝臟、和鱷梨。

- > 含高量維他命 B12 的食物包括：肉類、魚類、禽類、和蛋類。

- > 含高量維他命 B6 的食物包括：雞、魚、豬肉、全穀類、和豆類。