

糖尿病和腎臟

要點：

- 對糖尿病 I 型或 II 型的人來說腎臟的疾病是一個實在的問題。
- 保持血糖、血壓和血脂在一個健康範圍會降低你患腎臟疾病的危險性。
- 如果腎臟疾患及早發現，就有治療方法可以減緩腎病的發展。
- 早期腎病的篩查是通過驗尿來完成，稱為微蛋白尿。你應該定期做此檢查(至少每年一次)。

過去有許多糖尿病人患上腎臟的疾病(醫學上稱為糖尿病腎病)。現在大部分病人都能監察和改善自己的血糖水平(通過自我血糖測試)，希望患上腎臟疾病的人數可以減少。

近來隨著治療糖尿病高血壓的發展，腎病的發病率更進一步地減少了。保持健康的血糖水平和健康的血壓就會大大減少患腎臟疾病的機會。

什麼是糖尿病的腎臟疾病？

糖尿病會損傷身體內的小血管，尤其是在你的血糖水平或血壓長期持高的情況下。

腎臟是一個有很多細血管的器官。糖尿病會使這些血管增厚和受損。最後，血管開始滲漏。它已經不能正常地過濾血中的廢物，反而將一些非常重要的物質像蛋白質滲漏到尿液中。我們的身體需要蛋白質，失去蛋白質並不是一件好事。

如果腎內血管的損傷惡化，身體就不能排泄廢物，那麼毒素就開始沉積在體內並導致進一步的損傷，逐步損害健康。

這是糖尿病損害腎臟的唯一途徑嗎？

不是。有時糖尿病併發的其它的疾病會使腎臟的疾病惡化。有些糖尿病患者經常會發生尿道感染。時間長了就會使腎臟受損惡化。有些糖尿病患者可能會發生膀胱不能排空的問題，積累的尿液會對腎臟造成壓力以及加重對腎臟的損害。

我怎樣才能避免腎臟疾病呢？採取以下的重要步驟你就可以大大減少腎病發生的機會：

- 盡量保持血糖在健康水平。你不用創造奇跡，每一點的改善，即使是很少的，都可以降低患腎病的危險性。
- 保持血壓在健康範圍(低於 140/80)。
- 至少每年檢查一次尿蛋白，這種檢查叫微蛋白尿試驗，是將尿的樣本送到實驗室化驗。
- 如果你抽煙的話，就要嘗試減少抽煙量，或最好的是 - 戒煙。
- 保持血脂(膽固醇)在一個健康範圍。

我每隔多長時間應該去檢查腎臟？

你至少每年要做一次檢查。如果你已經患糖尿病多年，或已經有腎損害的症狀，那麼腎臟的檢查就應該更加頻密。你的家庭醫生、糖尿科護士或糖尿病專家可以幫助你做這檢查。

要做哪些檢查呢？

- **平均血糖水平的測試**：這是一種血液檢查，稱為 HbA1c(糖化血蛋白)。腎臟損害監界範圍應該是 HbA1c 低於 7%。
- **血壓**：每一次看醫生時都應該檢查血壓。血壓保持在或低於 140/80 是很重要的。實際上一些醫學專業人員現在認為它應該在或低於 130/70。
- **尿蛋白(或微蛋白尿)**：早期發現腎臟失卻蛋白質是很重要的。因此，你需要將尿液樣本送往實驗室化驗以檢測尿液裏的蛋白量。如果腎臟損害能夠及早發現，就可以用藥物來減緩腎臟損害的進一步發生。所用藥物名稱爲血管緊張素轉換酶抑制劑 (ACE-Inhibitors)。一旦腎臟損害擴展了藥物就不會太有效，所以定期檢查是很重要的。
- **血脂(或膽固醇)**：研究開始表明血中的脂肪(血脂)可能會影響腎功能。

所有這些檢查好像有很多要記。幸運的是你的家庭醫生可以將你需要定期檢查的項目放在年歷裏。目前，所有糖尿病患者的年度糖尿病檢查是免費的。你可以向家庭醫生查詢檢查的時間。以上所有的檢查都是包括在這些檢查中的。最容易記得的方法就是在你生日的那個月去檢查。

誰最有可能患腎臟疾病？

- 患糖尿病已有很長時間的人(超過十年)
- 毛利人及太平洋島民似乎有更多患腎臟疾病的機會
- 吸煙或患有高血壓的人

如果我患了腎臟疾病會發生什麼問題呢？

如果及早發現就可以用抑制劑來治療，改善血糖水平可以幫助阻止病情惡化。如果腎臟疾病惡化，就會慢慢發展到所謂的末期腎衰竭，也就是說腎臟已不能過濾血中的任何廢物。在這種情況下，你可能會出現惡心、嘔吐、無力和疲乏的症狀。

末期腎衰竭有哪些治療方法呢？

治療方法有如下幾種：

- **血液透析：**這是使用機器來幫助你清除血中的廢物。血液透析需要每週做三至四次，每次約六小時。一些患者學會自己連接機器，因此他們可以晚上睡覺時在家中進行。
- **腹膜透析：**這是利用一根細管子插入腹部，每天將加溫的液體灌入腹部3-6次。在腹部這液體是用腹部的隔膜作為過濾器來清除血中的廢物。
- **腎臟或腎臟 / 胰臟移植：**這是將壞腎臟切除，然後種植一個從已故的人或血型相符的親屬那裏獲得的健康腎臟。一些外科醫生已開始做腎臟 / 胰臟的聯合移植手術了，但在新西蘭這還是很新的技術，只有很少的人做過這種手術。

請牢記，及早采取措施就可以預防糖尿病腎病。糖尿病患者應該確保自己得到全面的檢查並盡全力去保持健康的生活。