

因素：

- 高血壓（超過130/85mmHg\*）或家族有高血壓病史
- 蛋白尿
- 排尿時有灼燒感或排尿困難

\*醫學界對高血壓的定義不時有所改變，請諮詢醫生。

## ■ 如何預防腎病？

有些檢查可以在早期發現腎損害，也有一些特殊的護理方法（包括選擇適當飲食和服藥）可以延緩腎衰竭的發生。當醫生在你身上發現了早期徵狀或危險因素就應該馬上開始進行這些特殊護理，並與醫生保持密切聯繫。

下列事項可幫助預防腎損害：

- 控制好糖尿病病情
- 控制高血壓
- 戒煙
- 迅速治療感染
- 戒酒
- 保持充足睡眠
- 選擇適當的飲食
- 經常運動
- 定時找醫生驗尿、驗血和測量血壓
- 向醫生請教糖尿病的最新治療方法

## ■ 發生了腎衰竭會怎樣？

即將發生腎衰竭的患者會感到疲倦，噁心和嘔吐，身體所需的胰島素也會減少。腎臟衰竭之後，廢物和液體會在體內沉積，這時便需開始洗腎或進行腎移植。

## 加拿大腎臟基金會

我們的目標

腎臟健康和改善受腎病影響人士的生活。

我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的義工組織，透過以下四大範圍，致力減少腎臟疾病的困擾，計有：

- 資助和激勵創新的研究
  - 提供教育和支援
  - 促進獲得高質量醫療保健的機會
  - 提高大眾對器官捐贈的醒覺和意願
- 欲知基金會有關消息和服務，可瀏覽網站 [www.kidney.ca/chinese](http://www.kidney.ca/chinese)

欲知本會的服務詳情，或願意幫助我們各項活動，請與你鄰近的加拿大腎臟基金會辦事處絡，亦可瀏覽本會網站 [www.kidney.ca](http://www.kidney.ca)

## 華人腎臟互助協會

卑詩省之華人腎病互助會及安大略省之華人腎臟互助協會均為加拿大腎臟基金會屬下之義工組織。成立目的是喚起華人對腎臟健康和器官捐贈的醒覺，同時讓腎病患者分享經驗，建立聯繫網絡，互相勉勵和支持。欲與卑詩省互助會聯絡，可電郵 [ChineseRenalAssociation@kidney.bc.ca](mailto:ChineseRenalAssociation@kidney.bc.ca)。與安省互助會聯絡，可致電1-800-387-4474或905-278-3003。

特此鳴謝安省多倫多市聖米高醫院腎科醫生 Dr. Philip A. McFarlane, FRCPC 協助審閱本冊子的資料。

## 加拿大腎臟基金會安省分會 The Kidney Foundation of Canada Ontario Branch

201-1599 Hurontario Street, Mississauga, ON L5G 4S1  
電話: 905-278-3003 傳真: 905-271-4990  
免費長途電話: 1-800-387-4474  
[www.kidney.on.ca](http://www.kidney.on.ca)

© 2009

# 糖尿病與腎病 Diabetes and kidney disease



The foundation of kidney care.

# 糖尿病與腎病

## ■ 糖尿病是甚麼？

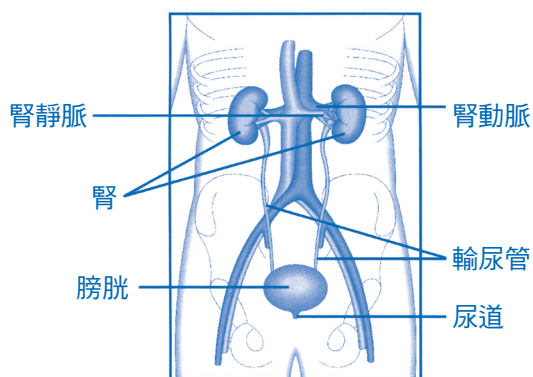
糖尿病是由於體內缺乏胰島素，或身體不能善加利用正常數量的胰島素所導致的。

## ■ 胰島素的作用為何？

我們的身體將攝入的食物轉化為糖（葡萄糖），而後再將這些糖份轉化為能量來行使各種功能。胰臟分泌的胰島素負責調節血液中葡萄糖的含量。若體內缺乏胰島素或不能善用胰島素，這種失衡將導致血糖過高，隨後身體的不同器官——包括腎臟——將發生許多不健康的變化。

## ■ 腎臟是甚麼？

我們稱腎臟為身體內的「化學工程師」。在正常情況下腎臟有一對，分別位於脊柱兩側的肋骨下方，呈紅棕色豆形，一個腎臟的大小相當於你緊握的拳頭。



腎的位置

## ■ 腎臟的功能為何？

健康的腎可發揮三項重要的功能。第一，是清除血液中的廢物，令乾淨的血液流返體內。第二，是調節身體的含水量和身體所需之礦物質含量以確保健康。第三，腎臟還分泌激素調節身體的其他功能，許多器官必須依靠腎臟才能正常運作。

## ■ 糖尿病對腎臟產生怎樣影響？

### 損害血管

即使患者注射了胰島素，糖尿病通常還是會損害全身的微絲血管，這種損害可能傷及視網膜而影響視力，造成失明。同時，腎臟過濾組織的微絲血管可能也會受到損害，這種損害早期表徵是尿液中會出現蛋白質。

病情到了後期，血液中的蛋白質將流失更多，血液中的水份將滲入身體組織，形成腫脹的現象（或稱水腫）。數年之後，糖尿病對腎臟過濾組織的損害將更嚴重而導致腎臟衰竭。

由於吸煙也會損害血管，使糖尿病的併發症更為加重，因此糖尿病患者應完全戒煙。

### 損害神經

糖尿病還會對身體很多部位的神經造成損害。當膀胱受影響時，會造成排尿困難。如果膀胱內聚滿了尿液，此液體壓力會使尿液湧至腎臟而造成腎臟的損害。

## 感染

糖尿病患者的尿液含糖量過高，會滋生細菌造成腎臟感染。糖尿病患者應特別注意防止感染，一旦發現感染應立即治療。

## ■ 糖尿病有多少類型？

糖尿病有好幾種類型。最常見的是第一型糖尿病和第二型糖尿病。

### 第一型：青年糖尿病

- 主要發生於年輕人士
- 病因是由於胰腺不能分泌足量胰島素
- 需要定時注射胰島素

### 第二型：成人糖尿病

- 通常發生於四十歲以上的成年人士
- 胰腺分泌的胰島素數量大致正常，但身體未能妥善利用
- 通過飲食控制與／或口服藥可將血糖控制在正常範圍內

## ■ 你患腎病的可能性大嗎？

大約40%的第一型糖尿病（青年糖尿病）和10%的第二型糖尿病（成人糖尿病）患者最終會發展成腎臟疾病，從而導致永久慢性腎功能不全（腎衰竭）。

## ■ 糖尿性腎病的早期表現和危險因素是甚麼？

你的腎臟可能已遭到嚴重損害而不自覺。通常在腎臟完全衰竭之前，糖尿性腎病並無任何症狀可發覺。然而，你和你的醫生還是該共同注意一些早期徵狀或危險