

## ■ 如腎臟功能衰竭會有甚麼後果？

如腎臟衰竭，廢物及水份便會留在體內。如果要排污便需要接受透析治療（利用機器或腹腔內的腹膜來清洗血液）或接受腎臟移植。

## ■ 如何預防腎病？

- 定期檢查你的腎臟和血壓。未經診治的高血壓可能加速腎衰竭。
- 如果你患有糖尿病，控制血糖是十分重要的。很多腎病是由糖尿病發展而來的。因此如果你患有糖尿病，控制血糖是十分重要的預防腎病的措施。
- 服用未經醫生處方的藥物要特別小心，尤其是一些止痛劑。最好在服用前先與醫生或藥劑師商討。
- 某些藥物、殺蟲藥或毒品（如海洛英或可卡因）都會損壞腎臟。大家可向家庭醫生諮詢有關長期使用或濫用這些藥物所引致的問題。

## 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。

## 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

你的腎臟  
Your  
kidneys

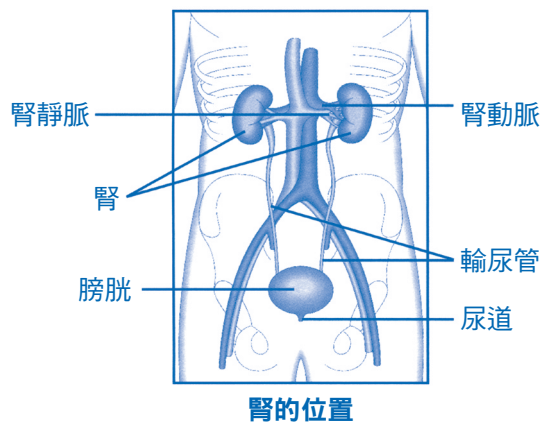


The foundation of kidney care.

# 了解你的腎臟

## ■ 你的腎臟

腎臟乃身體的「化學工程師」。位於肋骨下方，左右各一，呈紅褐色，形狀如腰果，大小如緊握的拳頭。腎臟是人體內一對很重要的器官，很多其它的器官都要依靠它才能正常運作。



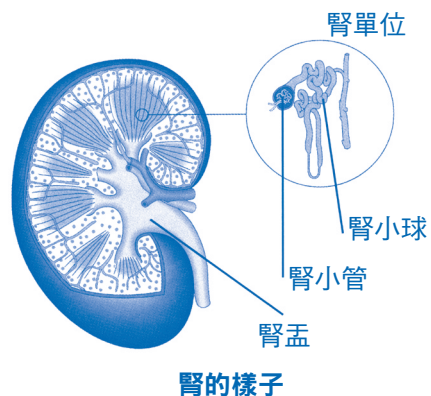
## ■ 腎臟如何運作

腎臟的主要工作是把血液過濾，每分鐘約有一公升的血液（約佔由心臟泵出血液的五分之一）會透過腎動脈進入腎臟。腎臟把代謝廢物和過量的水份轉成尿液，經過輸尿管，送到膀胱，再由尿道排出體外。而過濾後的清潔血液便再經腎靜脈回流入循環系統。

每個腎臟都是由超過一百萬個細微的腎單位組成。每個腎單位又有一個非常細

小的過濾器叫腎小球和其連接的腎小管。腎小球過濾器能從血液中濾過含廢物的水份——原尿，原尿在流經腎小管時，大部份的水份會被重新吸收並送回血液中去。剩餘、經過濃縮的廢物則被集中，由腎小管送到腎盂，經輸尿管送到膀胱，再經尿道排出體外。正常人每天排尿一至兩公升，視乎每人飲料量而定。

正常的腎臟有很強的代償能力，因此當失去其中一個腎臟，另一個會變大並承擔兩腎的工作。



## ■ 為甚麼腎臟這樣重要？

腎臟的主要功能：

### 調節體液

人體若要正常地運作，必須保持適量的水份。腎臟的功能是排洩體內多餘的水份，或當身體需要多些水份時保留水份。

### 排洩血液中的代謝廢物

血液及體液中的多種物質必須保持在適

當的水平，人體才能正常運作。在正常的情况下，腎臟會調節體內的鹽份及其他化合物的份量，例如將過多的鈉和鉀等來自食物的礦物質排出，以確保這些化合物維持在一定的水平。腎臟並能協調其他礦物質的比例，如對骨骼健康極有幫助的鈣和磷酸鹽。

### 製造激素

正常的腎臟會分泌激素。這些激素會隨著血液流動並調節身體各項功能如：調節血壓、幫助紅血球的製造及調節腸臟對鈣質吸收的功能等。

## ■ 那些是高危人士？

大多數的腎病初期並沒有明顯病徵。但當一旦出現問題時，腎臟功能可能已經所餘無幾了。因此，容易患上腎病人士應定期檢查腎功能。這些人士包括患有高血壓、血管病或糖尿病的人士。而家族有腎病歷史人士亦最好作定期檢查。

## ■ 可能顯示腎病的徵狀

- 高血壓
- 眼、臉及手腳浮腫
- 血尿、泡沫尿或茶尿
- 夜尿頻繁
- 疲倦
- 食慾不振或體重減輕
- 排尿困難或尿量減少
- 皮膚痕癢