

知名藝人趙舜現身說法!

趙先生患有高血壓、糖尿病，因工作關係常抽菸、喝酒，並疏於遵照醫囑控制三高，9年前曾中風，且3年前被醫師發現腎臟萎縮，腎臟功能受損出現腎衰竭，於一年多前(101年8月)開始洗腎。趙舜表示，經過醫師說明才知道血壓、血糖過高會傷害腎臟，正確用藥、妥善控制血壓、血糖、且不抽菸、節制飲酒，才是顧腎之道，但已為時太晚，現在已經需要持續洗腎了!趙舜先生用自己親身之痛，呼籲全國民眾要「依照醫師處方正確用藥、控好三高」，才是正確的保腎護腎之道。

依據國民健康署「96年台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究」，國內20歲以上成人每10位就有1位患有慢性腎臟疾病。慢性腎臟病發展至後期需要洗腎，102年健保門診透析治療花費達318億元，約佔健保總預算5.7%。國民健康署署長邱淑媿強調，高血壓、糖尿病及高血脂(簡稱三高)不僅是造成慢性腎臟病的主要原因之一，也是慢性腎臟病的併發症，呼籲已經罹患高血壓、糖尿病的民眾更應該依照醫師處方正確用藥，妥善治療，才不會因為長期的血壓、血糖過高，嚴重傷害腎臟，而走上洗腎之路。

患有三種三高的民眾，其有末期腎臟病前期(pre-ESRD)的情形是沒有三高的3倍

為了及早讓國人知道及發現自己三高與腎臟病的問題，100年8月1日新上路的新制成人預防保健服務，除原來三高的檢查項目外，新增腎絲球過濾率(eGFR)之計算，以便能早期發現慢性腎臟疾病，並給予適當治療與介入，可避免或阻緩發展成末期腎臟疾病，降低洗腎之發生。

腎絲球過濾率(eGFR)代表腎臟的功能，eGFR愈小代表腎功能愈差。臨床上慢性腎臟病分期(CKD)是以eGFR為依據，一共分為五期(CKD stage 1、stage 2、stage 3a、stage 3b、stage 4、stage 5，表1)。stage 1~ stage 3a為初期慢性腎臟病(early CKD)，stage 3b~ stage 5為末期腎臟病前期(pre-ESRD)。

101年1~12月成人預防保健服務檢查結果發現，154萬5千位接受服務的40歲以上民眾中，檢查結果沒有罹患三高的民眾，其腎功能正常的比率可高達8成5(84.9%)，但患有二種三高的民眾，腎功能正常的比率就下降為7成左右(72.0%)，而同時患有三種三高的民眾，腎功能正常的比率則只剩下6成5(64.6%)(圖1)，顯示民眾罹患的三高種類愈多，其腎功能愈不好。

進一步分析三高與初期慢性腎臟病(early CKD)的關係發現，患有任一種三高的民眾，有13.4%~17.7%患有early CKD，患有二種三高的民眾，有18.9%患有early CKD，而同時患有三種三高的民眾，則有22.9%患有early CKD(圖1)，相較於沒有三高的民眾，患有一種、二種及三種三高的民眾，其患有early CKD的情形分別是沒有三高的1.5、1.8及2.1倍(表2)。而這樣的現象也同時明顯的出現在末期腎臟病前期(pre-ESRD)，即民眾罹患的三高種類愈多，其患有pre-ESRD的比率也越高。同時患有三種三高的民眾，其患有pre-ESRD的情形是沒有三高的近3倍(表3)。

此外，年齡老化也有一定的影響。同時患有三種三高的老年族群(65歲以上)，其患有pre-ESRD的比率高達18.3%，是同時患有三種三高的40到64歲中老年族群(pre-ESRD)的罹患比

率 5.2%)的 3.5 倍。國民健康署提醒國內患有三高的長輩，更需注重三高的控制，阻緩腎功能惡化，避免腎臟功能下降致血中毒素不斷攀升，無法利用藥物及飲食控制病情，而進入洗腎階段。

善用成人健檢，及早發現三高及慢性腎臟病

國民健康署邱署長表示，統計 101 年 40 歲以上民眾成人預防保健服務利用情形，其中男性受檢民眾佔 43%，女性佔 57%。針對男性利用服務少於女性之情形，邱署長提醒全國男性朋友，打拼工作之餘，也要多多利用由健康署免費提供的成人預防保健服務（40 歲以上未滿 65 歲之民眾，每 3 年提供 1 次，65 歲以上則可每年提供 1 次），及早發現自己三高及慢性腎臟病的問題，以能及早介入。

控制三高 顧腎之道！

血糖、血壓與血脂的良好控制是預防和治療早期糖尿病腎臟病變的基本方法。國際腎臟醫學會 (ISN)與國際腎臟基金會(International Federation of Kidney Foundation, IFKF)共同訂定世界腎臟日（每年 3 月第二個星期四），該官方網站提出腎臟保健的八項黃金守則(附件 1)，簡單來說：就是三高控制、飲食、運動、體重控制、避免服用不當藥物、多喝水、不抽菸及定期檢查腎功能等。邱淑媿署長呼籲，血糖、血壓過高，會損害腎臟！服用偏方、草藥、來路不明藥品也會傷腎！積極配合醫療團隊，採取藥物、飲食、運動三管齊下的正規治療，將血糖、血壓控制在理想範圍，才是顧腎之道！

「愛腎護腎、腎利人生」園遊會、腎臟病防治講座

今年世界腎臟日為 3 月 13 日，主題是慢性腎臟病與高齡化(Chronic Kidney Disease and aging)，為了響應世界腎臟日，國民健康署與台灣腎臟醫學會、各縣市衛生局、民間團體與醫療院所，已於 3 月 8 日起，在各縣市舉辦園遊會，會場規劃健康檢測區、衛教海報區及健康美食區，舉辦有獎問答、摸彩、闖關遊戲等趣味節目，提供民眾腎臟保健知識及免費腎臟健檢服務。此外，亦陸續在各地辦理腎臟病防治講座，歡迎民眾踴躍參與。詳細資訊可上國民健康署網站 (<http://www.hpa.gov.tw>) 查詢