

报道：郑美勤 图：大马肾脏基金会提供



糖尿病 谋杀了肾脏?!

俗称“腰子”的肾脏是人体重要的排泄器官，对于维持人体正常的生理代谢有着十分重要的作用。已故国际肾脏权威荷马史密斯医生曾经这么形容：“骨头可以断裂，肌肉可以萎缩，腺体可以腐烂，但对生命没有影响，可是肾脏一旦萎缩，骨头、肌肉与腺体都无法继续工作。”由此可见两“粒”小小的肾脏对于生命的维系扮演着多么吃重的角色。

资料却显示，全球有逾5亿人有着某种形式的肾脏损坏。很多风险因素可以造成肾脏病，包括家族史、高血压、高血糖、服用戒烟和控制血脂的药物、肾结石、泌尿道感染、全身性红斑狼疮、急性肾损伤、肾脏保护药等；而糖尿病是X世公认的最主要“凶手”。

个案

1. 62岁的A是长期糖尿病患者，曾赴菲律宾政府部门总长。2004年他因为第5期肾病病（也就是End-stage renal disease，即病已恶至至无肾不可）种血而被送入医院。他要求延迟透析治疗，结果1年后还没有开始透析就已经在睡梦中身亡。

2. 患有糖尿病的63岁企业家在3年前就被诊断患有慢性肾脏疾病，却依然故我，在未向医护人员咨询的情况下，自行服食控制糖尿病的药物和维持现有血压。几个月下来，他因长期无精打采、没有食欲、恶心而进院检查。医生会告诉他，两边的“腰子”已萎缩和永久损坏。结果虽然接受药物治疗却为时已晚，放不过两神的召唤。

3. 55岁的程承包商因为糖尿病引发的慢性肾脏病病在必须接受6周透析治疗，为了逃避透析的痛苦日子，她决定自行替代方法，当她自以为已经“OK”和病得到控制”时，却因为无法呼吸而送院，最后因为严重肺部感染而在昏迷中去世，来不及留下只字片语给家人。



“当一个人患上糖尿病而病情没有加以控制治疗，紧接着和糖尿病来相伴，‘老艾鬼’的肾脏病便会来报到。慢性肾脏病的病情演变可以分为5个阶段，当进入第5个阶段时，肾脏功能就会完全或近乎完全失去作用，这时候唯有靠透析或者进行肾脏移植才能保住性命。”

洗肾的后遗症

当一个人因为肾脏衰竭而被逼进行透析治疗，亦是一切痛苦的起点。洗肾的肾脏病会比一般人遭遇更多心血管相关疾病和死亡率。糖尿病肾病疾病患者有较高的风险会有动脉粥样硬化问题（可引起运动神经病变）、冠状动脉和脑血管疾病（因为洗肾的关系，导致治疗难度增高）、发生视觉障碍包括失明（视网膜病变）（原动力亦受限）、周边神经病变和白内障等并发症、截肢风险等，在在损害及病人的生活质量，石家人及照护者同样承受压力。

糖尿病还有明天吗？

如此说来，得了糖尿病人生岂不是从此黯淡无光？那也未必。卫生部肾脏服务全国顾问加查利阿医生指出，并非所有的糖尿病患者都会演变成肾脏病，而是肾视觉危险因子高低多寡。他指出，“早期的糖尿病肾脏病是可以治疗的（即局势可以扭转回来！”可是，当病情已到了严重肾脏病阶段，蛋白尿检验结果是阳性，永久性的伤害造成，这时候用尽己力也无法回天，医疗的主要任务转向尽量提高患者的生活质量，以便拖延透析岁月的到来。

糖尿病是导致国内第5期肾病病（也就是End-stage renal disease末期肾病）人数增加的主要原因，全球每年有逾百万人死于糖尿病造成的肾衰竭，预计到2025年全球的第2型糖尿病患者将突破3亿8000万人。

大马肾脏协会主席苏立·西基密医生指出，不幸的是，糖尿病，尤其是第2型糖尿病（注1），可能出现好几年却未被检测出来以致错失黄金预防及治疗机会，这时，未受控制的血糖水平可能造成眼睛与肾器官、眼睛、肾脏的损坏，“洗肾的费用相当昂贵，如果能够及早诊断出慢性肾病病，便能对症下药。”因此糖尿病相关疾病的一个重要预防措施，就是鼓励所有糖尿病高风险人士进行简单的血液和尿液检查，采取预防胜于治疗的措施，包括控制体重、健康饮食以及运动。

预防胜于治疗

“疾病早已年轻化，如今20岁、30来岁的糖尿病患者不其其人，你可以想像这对他们的生产力、工作的影响吗？目前每年新增3500名洗肾病人，这对国家医疗成本带来的庞大的负担，因为这些疾病都需要特别的治疗。”大马肾脏基金会董事主席拿督普雷基医生指出，不想过洗肾岁月，就从预防糖尿病开始！预防糖尿病，最主要还是改变不健康的生活方式并落实健康饮食习惯。

大马肾脏基金会董事主席苏密妮巴瓦南达医生透露，国内55%接受血液透析（即俗称的洗肾）的新肾脏病病者为糖尿病患者，而且比接受糖尿病其他的并发症（如心脏病、失明等）困扰，以致治疗效果欠佳。

喝5杯咖啡就是喝了5粒糖。