

# 慢性腎病

## 每7國人 1患

“腎”重  
解“泌”

医句话:

以糖尿病为例，它会破坏人体的血管，尤其是十分微小的血管病变，可导致肾病、视网膜病变和神经问题等，致使患者需要洗肾、失明或截肢。糖尿病亦会影响大血管，引起心脏病发作或中风。因此，当糖尿病患者不及早接受治疗，血糖没有得到良好的控制，肾脏也会更快地恶化。

### 慢性腎病2問：與政府聯推免費查腎活動

問1：若同时患有糖尿病和CKD，算不算复杂案例，治疗会不会很棘手？

答：不是，对于合并有糖尿病和CKD很常见，主要控制好血糖和血压，不会很难，所以这些患者不必太过担心。对我而言，比较复杂的案例通常是患有自体免疫性疾病所导致，属于非糖尿病的CKD患者。有时我们还需要为他们进行肾脏组织活检，以确定是什么类型的疾病引发的肾病。有时，像是系统性红斑狼疮（SLE）的自体免疫性疾病非常具侵略性，即便比较年轻也可能很快需要透析治疗，我们面临的挑战也比较大。

問2：马来西亚肾脏基金会（NKF）等组织在提升民众意识方面遇到什么难题？

答：其实不仅是NKF，其他组织如大马肾脏科学会或卫生部也携手一起，提高大众对早期肾脏筛查重要性的认识。这样一来，大家都朝同一个方向前进，会有事半功倍的效果。像是在2023年的世界肾脏日时，我们便一起推出了“你的肾脏健康吗？来检查吧！”（Buat Pinggang Anda Sihat? Jom check!）的免费检查活动，希望能够让更多患有CKD的民众，能够透过更低的成本，在更早期阶段被检测出来。接着，我们也会转介他们到政府诊所或私人医院，但通常就没有下文了。或许是因为事务繁忙，或暂无症状等因素，他们并没有寻求进一步的检查。这就是另一个大障碍。

### “糖妈妈”增日后糖尿病风险

不得不提的是，大马糖尿病患者有更年轻化的趋势，可能与国人的生活方式和饮食习惯有关。我们会发现即便是年轻人，也可能患有前期糖尿病（pre diabetes），特别是他们有糖尿病家族史的话。然而，高风险族群有时并不会进行前期糖尿病的检查。另外，在怀孕期间发现有糖尿病的女性，往往在分娩后血糖恢复正常就不再理会了。可是，这些曾患有妊娠期糖尿病者，日后患上糖尿病的风险更高，需要定期追踪血糖的变化。

### 儘量“一石二鳥”提高用藥依從性

当一个人就医时，才同时发现患有糖尿病、高血压和CKD的话，我就会从这三方面来管理其病情，包括使用胰岛素、降血压药等。考虑到蛋白尿等情况也需要特定药物。当然，我尽可能会尝试能够“一石二鸟”的药物，以减少患者服用过多药物的情况。这样一来，也能确保患者记得定时服药，提升对药物的依从性。对于患有CKD的人而言，与饮食治疗师合作制定个人化饮食计划至关重要。因为在非药物治疗方面，患者需要实践低蛋白饮食，但并非“零蛋白”，否则可能导致营养不良。举例，一般上来自于动物，如肉类、鱼、鸡蛋和牛奶等具有高生物价值（high biological value）的蛋白质；植物类如豆类、豆腐、蔬菜等提供较低生物价值的蛋白质。

### 弹性管理管太严反效果

就算是具有高生物价值的蛋白质也应适量食用，以避免血液中过多的含氮废物积聚。患者需要摄取充足，但不过量的蛋白质。因此，定期监测和调整饮食计划对于保持最佳营养和肾脏健康十分重要。不过，医生不会完全劝阻患者想要吃喜爱的食物，否则他们会变得很沮丧。喜欢的食物可以吃，只是要少量。以鸡蛋为例，吃一颗尚可，而不是一天吃三四颗；避免了红肉，还有白肉的选择。患者也是人，我们在临床管理上也要具有弹性，太严格的话反而会有反效果。

莉莉慕莎哈医生  
(Lily Mushahar)  
大马肾脏科学会（MSN）主席  
芙蓉中央医院肾脏科主任

醫識力 明日內容  
错戴隐形眼镜  
致角膜溃疡。

溫馨提醒：文章与广告内提及产品、服务及个案仅供参考，不能作为诊断依据，须以医生的意见为主。

# 糖尿病為主因 早期干預 延緩洗腎

慢性肾脏病（Chronic Kidney Disease, CKD）是指当肾功能下降持续超过3个月，且不可逆转的状况。

CKD可根据肾功能的百分比分为5期，例如当肾小球滤过率预估值（eGFR）低于60mL/min/1.73m<sup>2</sup>就属于1期，而V期是最关键的阶段，因为此时患者就须要肾脏替代疗法了。

虽然CKD无法逆转，但通过适当的治疗和管理，可以将肾功能下降的速度减缓。再加上患者定时服用所处方药物，相较于可能两年内就须换肾或洗肾，可能可以延长至5年、8年甚至10年。

根据数据，每7名大马成人就有1人患CKD，因此十分普遍。常见的致病因素是糖尿病。在我国的洗肾人口中，有57%就是因为糖尿病引发。其他致病原因包括高血压、肾结石和自体免疫疾病如系统性红斑狼疮（SLE）引发的肾炎。

### 药物治疗考虑共病

这些疾病是如何影响肾功能的呢？以糖尿病为例，它会破坏人体的血管，尤其是十分微小的血管病变，可导致肾病、视网膜病变和神经问题等，致使患者需要洗肾、失明或截肢。糖尿病亦会影响大血管，引起心脏病发作或中风。因此，当糖尿病患者不及早接受治疗，血糖没有得到良好的控制，肾脏也会更快地恶化。

CKD的管理分为药物与非药物治疗。非药物治疗包括改变生活方式，遵循低蛋白饮食，减少摄取红肉等。再来是戒烟、运动，也要避免随意服用药物。那些从网上购买或是没有经过医生处方的药物，可能包含对肾脏不利的化学成分。有时草药也可能损害肾功能，因此要特别谨慎。

药物治疗上就得考虑CKD患者是否患有共病。若患有糖尿病，就需要将糖化色素（HbA1c）控制在7以下。血压方面也需要控制在130/80mmHg以下，若尿蛋白泄漏的情况严重，血压控管会更严格。若尿液中证实含有蛋白，就必须服用药物来改善。

### SGLT-2抑制剂 肾功能20以上才能用

考虑到共病情况，医生也尝试通过药物“一石二鸟”，在有效改善尿蛋白的同时控制好血糖和血压。近来被证明有效的药物是钠-葡萄糖协同转运蛋白2（Sodium Glucose Co-Transporters 2, SGLT-2）抑制剂。在逾20年没有新药出现的情况下，SGLT-2抑制剂在减少尿蛋白和保护肾脏方面显示了非常好的效果。

因此，我们尽可能在大多数CKD患者中使用SGLT-2抑制剂。出于安全性考量，使用的标准之一是eGFR须大于20mL/min/1.73m<sup>2</sup>。可惜由于成本较高，政府医院有固定的限额，不能为所有适合的患者提供此药。

需注意的是，患有共病的CKD患者不能仅使用SGLT-2抑制剂一种药物而已。因为他们还是需要其他药物来控制好病情，譬如胰岛素或降血压药等。

### 有肾病等家族史者 宜查腎

我想提醒民众，CKD是一种沉默的疾病，因此不要让自己或家人忽略这点。若有CKD或糖尿病等家族史或有家庭成员正在洗肾，建议去进行CKD筛查，包括尿液和血液检查。

现今无论是尿液或血液检查都十分方便，不一定要到政府医院中大排长龙。手机应用程序MySejahtera就可查询家中附近的诊所，或是独立的体检中心也能提供这些服务。

最后，由于我国的糖尿病发病率很高，大众也应该通过遵循健康的生活习惯来预防这些疾病，包括减少摄取高糖分饮食。另外我也希望政府能在这方面做些事情。

### 45歲以上 宜定期體檢

要延迟甚至预防CKD，首先必须进行筛查，以了解是否有CKD的任何风险因素，例如糖尿病、高血压，或是有肾结石的家族病史。任何45岁或50岁以上的人都应定期进行健康检查，毕竟CKD被称之为“沉默的杀手”，在肾功能下降得非常严重之前通常不会有症状或感到不适。

对于糖尿病患者，则建议每年至少做一次肾功能检查，包括血液检查和尿液检查。仅仅进行血液检查是不够的，因为肾脏有问题的早期征兆可能是尿液中有蛋白质的泄漏。

至于患有心血管疾病者，不需要每年特别进行肾功能检查，除非是有糖尿病或高血压。倘若是确诊了CKD就需要更频繁的检查，例如每3个月或6个月一次。对于处于IV期或V期的患者，我们甚至会每个月复查一次。

問：我的母亲今年65岁，除了高胆固醇外，并没有其他慢性疾病，最近家人发现她越来越健忘，请问如何区分年老的健忘和老年失智呢？

答：轻度的记忆丧失可能是正常老化的一部分，这并不一定意味着你的母亲患有老年失智症（阿兹海默症）。

数据显示，每年大约只有少过1%的65岁以上的长者，在经历正常年龄相关的健忘症状后被诊断患上老年失智症或阿兹海默症。

医生在问诊过程中，会根据病患或家属提供以下的病史，帮助区分正常年龄老化健忘症和阿兹海默症。

●频率和程度：年老的健忘通常表现为偶尔的记忆问题，而老年失智则可能导致更频繁、更严重的记忆丧失，如患者会发现很难回忆起熟悉物体的正确名称或熟悉的亲人或朋友的名字。

●功能受损：老年型健忘通常不会影响个人的日常功能，而老年失智可能导致日常生活能力的下降，包括忘记基本的生活技能和常见事物。

●认知功能：老年失智往往会涉及认知功能的多个方面，如言语障碍、空间定向障碍和问题解决能力下降。相对的，老年型的健忘可能主要表现为遗忘特定的信息。

●逐渐恶化：老年失智通常是一个渐进的过程，而年老的健忘是一个相对较缓慢的过程。

●行为变化：老年失智可能伴随着情绪变化、行为问题和人格变化。特别是当记忆问题变得更为严重时，患者常常会失去对曾经喜欢的爱好、社交活动或其他活动的兴趣。这些方面在年老的健忘中一般不太显著。

如果你对母亲的状况感到担忧，最好的做法是咨询专业神经内科医生。医生可以进行全面的评估，包括体格和血液检查、神经心理学测试和影像学检查，以更准确地确定是因为生理上的老化还是老年失智等疾病引起的记忆问题。及早诊断有助于采取适当的措施来改善症状和提供对患者支持。



中西医林仁吉

問藥

## 老年健忘？失智？5點助區分

