

醫療新知

糖尿病腎病變(四)

至於治療方面，如何防止腎功能退化

- 1. 嚴格的血糖控制：一旦出現蛋白尿，嚴格血糖控制至少 2 年，會改善蛋白尿或不會惡化，血糖要控制到多少，按照糖尿病醫學會建議，飯前血糖控制在 80 mg/dl 至 140 mg/dl，由於慢性腎臟疾病的人很多會有胰島素抗性的問題，因此先把飯前血糖控制好，再處理飯後血糖，另外我們血糖機約有百分之十的誤差(例如我們血糖機測量血糖是 100 mg/dl，真實的血糖可能低至 90 mg/dl，或高至 110 mg/dl，因此真實血糖可能介於 90 至 110 mg/dl 之間)，



圖片出處:<http://v-hosp.tpech.gov.tw/w/tpech/HwalthInfo-17121411132408121>

我們常建議對於老年人飯前血糖不要小於 100 mg/dl，尤其是老年人，常常會有大小餐的問題，若一餐吃不好，很容易低血糖，低血糖會引起立即

性的生命危險，因為我們的腦部只能用糖分當養料，因此血糖太低，腦部細

胞會死亡，常常我們在急診室看到因為低血糖的病人冒冷汗甚至昏迷，昏迷太久造成植物人或腦死死亡的病例時有所聞。因此低血糖是會引起立即性的生命危險，而高血糖造成的併發症(如前面所述血管及神經病變)是屬於慢性的，也許出現在好幾年以後。

- 2. 血壓控制：目前已知高血壓控制(尤其 ACEI 或 ARB)會減緩腎功能進展的速度以及改善蛋白尿，血壓要控制到多少若沒有蛋白尿，血壓控制 140/90 mm 以下，若有蛋白尿，血壓控制 130/80 mm 以下，一般血壓收縮壓不希望控制在 110 以下，血壓太高或太低皆會傷害腎臟。
- 3. 限制鹽分攝取：若沒有限制鹽分攝取，會減低 ACEI 或 ARB 降低尿蛋白的影響，建議鹽分每天小於 6 公克攝取。
- 4. 減肥：可以減少蛋白尿
- 5. 治療高血脂：高血脂會增加 systemic atherosclerosis(全身動脈粥樣硬化)



而會增加腎絲球硬化危險

- 6. 戒菸：抽菸會大幅下降心臟血管疾病的風險，且有研究報告顯示抽菸者的腎功能惡化較快。
- 7. 對於低蛋白是否會減低腎功能惡化，目前未定論，蛋白質確實在身體中代謝後會產生毒素，而影響腎功能，但是營養不良也會造成一些併發症如感染，我常建議病人不要刻意去吃高蛋白營養食品。

資料來源：中慎診所洗腎室 黃達堯醫師提供