



醫療新知

健康生活方式可降低慢性腎臟病風險(下)

討論

- 具有較多健康 LF 的受試者，試紙測試顯示出較低的痕量/陽性蛋白尿發生率和快速 eGFR 下降 (eGFR 下降 \geq 20%)。具有健康生活方式的受試者，即不吸煙、健康飲食習慣和適當體重的受試者。在隨訪 2 年後，與不健康生活方式的人相比，微量蛋白尿、陽性蛋白尿和 eGFR 下降 \geq 20% 的發生率分別降低 28%、54% 和 19%。即使在沒有 HT 或 DM 的受試者中也類似地觀察到這種關聯。
- 一些研究報告稱，健康 LF 的數量 (即不吸煙、健康的飲食習慣、適當的體重、規律運動和減少飲酒) 與 1 年期後通過試紙測量的蛋白尿 \geq 1+ 的發生率相關。另一項研究報告稱，在 4 年之後，健康 LF 的數量 (即不吸煙、健康飲食、適當的體重和定期運動) 降低了 CKD 進展的發生率，定義為 eGFR 下降 \geq 50% 或 ESRD。這篇研究首次表明，整體健康的生活方式不僅降低了

發生陽性蛋白尿或 eGFR 下降 \geq 50% 的風險，而且還降低了微量蛋白尿和 eGFR 下降 \geq 20% 的風險，這代表了腎臟損害的早期階段。

- 在這篇研究中，目前吸煙對微量/陽性蛋白尿的影響更大，而超重對 eGFR 下降的影響更大。日本的一項大型社區研究報告稱，6 年後吸煙顯示出蛋白尿的風險增加（46-74%）高於體重指數過高（每增加 1 個單位增加 2%），這與這篇研究一致。其他研究也顯示了類似的結果，但超重的影響比吸煙更大。相比之下，肥胖增加 CKD 的風險高於吸煙，部分原因是脂肪量增加會增加 CKD 的風險。總體而言，戒菸和保持適當的體重是預防腎臟疾病進展的最重要的健康 LF。
- 吸煙和超重導致蛋白尿和 eGFR 快速下降的風險有一些潛在的機制。吸煙可能通過內皮功能障礙、氧化壓力和血流動力學變化導致蛋白尿。通過增加血壓和胰島素抵抗或改變腎絲球血流動力學和脂肪細胞衍生的生物活性分子（如瘦素或脂聯素），超重可能會增加蛋白尿的風險。超重也是 HT、DM 和高脂血症的危險因素，所有這些都會增加 ESRD 的風險。
- 很少有研究調查飲食習慣與蛋白尿風險和 eGFR 快速下降之間的聯繫。太晚吃晚飯和不吃早餐與蛋白尿和超重有關。飲食習慣（避免太晚吃晚餐、吃零食和不吃早餐）也與 CKD 風險降低有關。這種關聯的可能機制是夜間生活和不規律的進餐時間已被證明與瘦素、胰島素和糖皮質激素等激素的調節受損有關。因此，太晚吃晚飯會影響睡眠期間和第二天早上的心臟代謝和內分泌功能。因此，不健康的飲食行為可能會增加蛋白尿和超重的風險。

- 儘管這些 LFs 對蛋白尿和 eGFR 快速下降的個體影響很小，但研究 LFs 的綜合影響而不是它們對蛋白尿/快速 eGFR 下降的單獨影響是高度相關的。這是因為多種生活方式行為共存並可能相互影響；例如，不吃早餐的習慣與目前的吸煙和超重高度共存。因此，這篇研究通過評估整體生活方式行為比個體因素的影響顯示出更強的影響，儘管我們無法像對蛋白尿一樣顯示出對 eGFR 快速下降的明確劑量依賴性。蛋白尿先於 eGFR 下降，因此整體生活方式對蛋白尿的影響可能比對 eGFR 下降的影響更大。
- 這篇研究中的重要發現是，即使在沒有 HT 或 DM 的受試者中，整體健康的生活方式也與降低微量/陽性蛋白尿的風險相關。因此，日本腎病學會關於微量蛋白尿患者建議應進行生活方式改變。該建議不僅適用於患有代謝紊亂(如 HT 或 DM) 的人，也適用於血壓和血糖水平正常的可能健康的人。
- 總之，一般人群中，具有整體健康生活方式的受試者通過試紙測試顯示出較低的微量/陽性蛋白尿發生率和 eGFR 在 2 年內迅速下降。因此，對於在健康檢查中出現微量蛋白尿的受試者，應建議改變生活方式。由於存在微量蛋白尿或 eGFR 快速下降是未來 CVD 和 ESRD 的有力預測因素，因此降低微量/陽性蛋白尿和 eGFR 快速下降風險的健康生活方式可以預防腎臟疾病的早期階段，這可能會延遲或阻止隨後的 CVD 和 ESRD。

資料來源：竹東安慎診所洗腎室 盧天成醫師 提供