

# 腎病症候群

## 前言

腎病症候群是一種原因不明的腎病變。導致其發病的原因相當複雜，除本身的體質外，尚可為病毒、細菌、黴菌等感染或身體免疫系統疾病和藥物所引發。

另外，腎病症候群可發病於不同之性別上，不過男孩發病比率較高。腎臟組織之病理變化有數種型態，而於小兒科的領域中則較常見為「微小變化型」。這一類的變化，好發於年齡二至九歲，且對藥物的反應相當良好。所以通常來說，兒童時期的腎病症候群和成年時期所發病者相較之下，大部份皆可痊癒。

## 臨床表現

1. 嚴重性蛋白尿，呈現含有霉味及泡沫狀的尿液。
2. 全身性水腫，包括眼瞼水腫、腹水、陰囊積水及下肢積水，病程進展通常是緩慢進行，沒有一個確定的前驅發炎現象。但常可見發病前曾有上呼吸道之感染。
3. 少尿。
4. 倦怠、臉色蒼白、食慾減退。
5. 血壓往往正常。

## 實驗室檢查

1. 低蛋白血症（血液中每一百西西之血液中小於 2.5 公克之白蛋白）。
2. 高膽固醇血症，往往大於 300mg/dl 以上。
3. 血球沈降率增加，血紅素濃度上升。
4. 尿常規檢查發現 3+ ~ 4+的蛋白尿，透明的圓柱體。
5. 24 小時排於尿中的蛋白質超過 2 公克。
6. 高蛋白尿（每天每公斤大於 40 毫克之蛋白尿）。

## 治療

- 一、 症狀治療：若全身浮腫厲害，腹水引起呼吸急促困難等，則給予白蛋白靜脈點滴注射併含利尿劑之注射。不過此項純為症狀之緩解功效。
- 二、 藥物治療：
  1. 腎上腺皮質素（類固醇）—為第一線用藥。
  2. 免疫抑制劑—若對類固醇反應不佳者，常會併用免疫抑制劑。
  3. 類固醇或免疫抑制劑之脈衝療法。
- 三、 飲食控制：正常蛋白飲食併用低鹽、低脂肪飲食直至浮腫消失為止。

## 腎組織穿刺檢查之目的與時機

- 一、目的：了解疾病之變化，藉以評估藥物之藥效與選擇；並得以與家屬討論疾病之預後。
- 二、時機：
  1. 若同時伴有嚴重蛋白尿與血尿之發生。
  2. 腎功能下降。
  3. 若考慮合併有身體免疫性疾病。
  4. 反覆性復發之腎病症後群。
  5. 無法停藥之腎病症後群。

## 預後

小孩的腎病變一般來說，預後並不壞，它與成人型的腎病變完全不同。成人型者，通常由慢性腎臟炎引起的，預後往往不良。而小孩型者，致病原因仍然不清楚，病理組織的變化也較輕微，大部分在數年內，可以得到緩解而終至痊癒。但需了解腎病症候群為一慢性疾病，於治療中須有耐心和醫師配合服用藥物，方可治癒且無藥物副作用。

## 住院期間照護原則

- 一、每天測量體重、腹圍、記錄液體及食物的攝入量、小便的排出量，以瞭解體液滯留的情形。
- 二、病童因腹水、嗜睡或低鹽飲食影響食慾，但仍鼓勵病童少量多餐進食。
- 三、水腫的皮膚宜維持清潔乾燥，避免搓洗或穿過緊的衣服，可擦拭乳液於水腫處並給予適當的按摩以保持皮膚的完整性。
- 四、早晚量體溫，保持身體清潔，勤洗手，必要時戴口罩，以預防感染，特別是上呼吸道感染。
- 五、在水腫期間，儘可能是臥床休息。
- 六、配合醫生指示正確的服用藥物，切勿自行停藥或減量。
- 七、定期回診追蹤檢查。
- 八、有下列情況需就醫診治：發燒、腹瀉、腹痛、復發。

## 飲食原則

### 一、飲食上該注意那些事項？

為減少因腎病症候群引起的水份滯留（水腫）、血脂異常（血油高）及避免因必要的藥物治療可能產生的體重增加，需在飲食上稍作修正：

1. 減少鹽份（鈉）。
2. 避免精製甜食、含糖飲料。
3. 避免動物性油脂或飽和度高的油脂。
4. 減少膽固醇含量高的食物。
5. 控制體重，必要時可以低熱量食物降低飢餓感。

### 二、如何減少鹽份？

1. 只食用「新鮮」未加工的食物。
2. 減少調味品量或以低鈉調味品取代。
3. 減少高鹽食品（參考選擇表）。

副錄：那些食物可以食用？那些食物不可食用？

	可食	應少食
奶類	每日量最多不超過二杯	乳酪
肉類	新鮮魚肉、雞鴨肉、蛋等：(依含鈉量排列，由低到高) 蛤、蛋、雞肉、牛肉、鱈魚、鮭魚、羊肉、蠔、鴨肉、火雞肉、鵝肉、豬肝、蝦、牛肝。 其他含鈉量較少的魚類：鱸魚、旗魚、鮪魚、鯊魚、虱目魚、鱒白魚、鯛魚、馬加魚、鮭魚、鱈魚、加腊魚(鹹水魚所含的鈉並不高於淡水魚)。	1. 加鹽或醃漬的製品：臘肉、香腸、火腿、肉鬆、肉脯、魚鬆、鹹魚、魚乾、肉乾、燻雞、板鴨、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 2. 加工食品：罐頭、肉醬、魚醬等。
蔬菜類	新鮮蔬菜汁等：(依含鈉量低至高排列) 莧菜、苦瓜、絲瓜、蕃茄、芋頭、冬瓜、蘆筍、青椒、綠竹筍、洋芋、洋蔥、胡瓜、萵苣菜、青花菜、菜心、包心菜、芥菜、蘿蔔、黃豆芽、菠菜、甕菜、芹菜。	1. 醃漬蔬菜：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、蘿蔔乾、梅干菜、雪里紅等。 2. 冷凍蔬菜：豌豆莢、青豆仁等。 3. 罐頭蔬菜汁。
水果類	新鮮水果及果汁等(依排列由低至高)：梨、鳳梨、香蕉、椪柑、龍眼、廣柑、文旦、蓮霧、柳丁、楊桃、葡桃、荔枝、西瓜、蕃石榴、桶柑、木瓜、香瓜、哈密瓜。	1. 乾果類：如蜜餞、脫水水果。 2. 罐頭蕃茄汁、果汁粉、水果罐頭。
主食	米飯、冬粉、米粉、饅頭、麵條。	鹹麵包、鹹餅乾、蘇打、餅干、椒鹽餅、麵線、油麵、速食麵。
油脂	沙拉油、花生油、紅花子油。	牛油、瑪琪琳、美乃滋。
調味品	糖、醋、蒜、薑、太白粉、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片、胡椒。	蒜鹽、花椒醬、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、豆鼓、味噌、芥菜醬、咖哩粉。
其他		豆腐乾、豆腐乳、炸洋芋片、牛肉精、爆米花、鹹花生。
	※鹽 1 gm 含鈉 0.39 gm	