

兒童慢性腎臟病認知與保健

嘉義基督教醫院 小兒科 周信旭醫師

台灣的末期腎臟病發生率及盛行率居世界第一，已有“洗腎之島”之稱。而兒童是台灣未來的主人翁，我們是否能在兒童青少年時期便能及早發現疾病，給予兒童病患早期治療及使其了解慢性腎臟病的照護原則，防範於未然，是我們能否在未來的台灣降低末期腎臟病盛行率的重要課題之一。

兒童慢性腎臟病之原因和成人不同。

要知道誰是兒童慢性腎臟病之高危險族群 要先了解常見的兒童腎臟疾病

1. 先天腎絲球數目不足或發育不良：早產兒或低體重出生兒、娠糖尿病媽媽所生之嬰兒。
2. 遺傳疾病：嬰兒型多囊性腎病變、Alport 症候群及一些先天性代謝異常症等。
3. 先天性泌尿道異常：嚴重腎水腫或阻塞性水腎、單側小腎或腎不發育、膀胱輸尿管尿逆流、多囊性腎發育不全等。
4. 慢性腎炎：腎病症候群、局部巢狀腎絲球硬化症、紫斑性腎炎、紅斑性狼瘡腎炎及膜性增生性腎絲球炎等。
5. 腎毒性藥物：服用各種生草藥所致。
6. 反覆性泌尿道感染。

這些除了泌尿道感染會有頻尿、解尿不適或發燒之症狀外，其他疾病早期常常不會有症狀，直到有不舒服症狀時可能已進到末期腎臟病。所以早期發現異常儘早就醫診斷病症，給予治療，是及時挽救孩童腎功能惡化喪失的重要工作。

泌尿道異常可以用超音波篩檢早期發現，而腎炎除了家長須注意孩童有無出現茶色、紅色尿、泡沫尿或頭痛等高血壓症狀外，一般無症狀之兒童可以由學校裡施行的學童尿液篩檢予以早期發現。

台灣自 1992 年開始執行學童尿液篩檢，長期的統計資料顯示：嚴重蛋白尿會造成將來進入慢性腎臟病久之成為末期腎臟病。

因此我們希望透過尿液篩檢，學校通知發現異常時能及早就醫，尋找小兒腎臟專科醫師之協助以確定病因所在，便能及早針對不同的病因給予治療，以挽救腎功能之損傷。

一般兒童該如何做好腎臟保健？

1. 不要隨意奶粉中添加多餘營養品以免增加腎負擔。
2. 注意男童女童局部清潔，減少便秘以預防泌尿道感染。
3. 避免高鹽、高油脂之食物及零食（如薯條、洋芋片 科學麵等）。
4. 適量喝水（除了晨起第一泡尿液外 若出現深黃色尿表示水分不足，趕緊多補充水分，以白開水最好，不要太多電解質飲料）。
5. 須注意有無出現茶色尿、紅色尿、泡沫尿或頭痛等血壓症狀。
6. 尿液篩檢若有異常報告須儘早就醫。
7. 家族中有遺傳性腎臟疾病病史之孩童建議應縮短尿液篩檢時間至每半年一次。

我們希望能藉由學校老師、校護及家長的認知與幫忙，結合小兒腎臟科醫師的專業醫療，建立起兒童及青少年慢性腎臟疾病及透析病患之防治模式，目標是早期發現兒童及青少年慢性腎臟疾病病患，儘早給予治療延緩病程，並給予慢性病患腎功能照護的知識提升照護品質。