

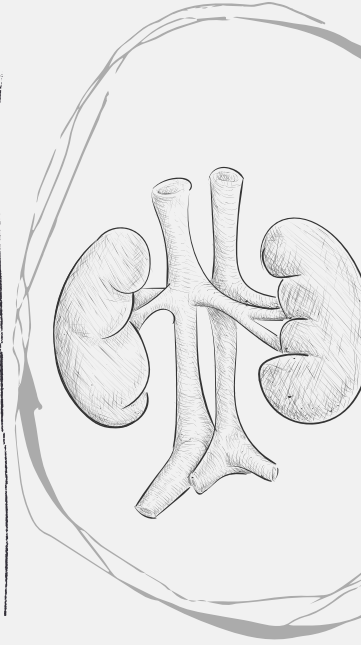
腎臟

疾病

慢性腎臟疾病 (CKD) 是隨著時間逐漸喪失腎功能的一種病況。
CKD 常見於心血管疾病、糖尿病、高血壓和肥胖症病患。

統計資料

- 據美國疾病管制與預防中心指出，大約有 **3700 萬名美國成人** 估計患有 CKD，而大部分的人並不知情。
- 根據美國國家腎臟基金會：
 - **3分之1** 的美國成人有罹患腎臟疾病的風險。
 - 在 2000 到 2010 年之間，糖尿病造成的腎臟衰竭率在 30 到 39 歲的亞裔美國人中增加了**兩倍**。
- 夏威夷的腎臟衰竭率與全國相比**高出 30%**。在接受透析的亞裔美國人、夏威夷原住民和太平洋島民中，26.7% 是日裔，24.7% 是菲律賓裔，17% 是夏威夷原住民 (Kataoka-Yahiro, et al., 2012)。透析是腎臟衰竭病患的一種治療方式。



徵兆和症狀

大多數病患在疾病處於末期前不會出現與腎臟疾病相關的嚴重症狀。然而，您可能會注意到自己感到更疲倦、沒有精神、注意力難以集中、胃口不好、難以入睡、夜間肌肉痙攣、足部與腳踝腫脹、眼睛周圍腫脹 (尤其是在早晨)、皮膚乾癢，或是需要更頻繁地排尿，尤其是在晚上。

風險因子

- 亞裔美國人、夏威夷原住民和太平洋島民在醫療照護服務上面臨無法接受的健康差距和不平等。
 - 影響健康之社會決定因素 (SDoH) 的因子會讓人們更難以維持健康的生活方式，並獲得所需的醫療照護、照顧和支援。
- 高血壓、糖尿病、腎臟衰竭家族病史以及超過 60 歲都是罹患腎臟疾病的主要風險因子。如果即早發現，腎臟疾病是可以控管的。
 - 如果您有疑慮或有罹患腎臟疾病的風險，請諮詢醫師、社區健康中心、偏鄉健康診所或夏威夷原住民健康中心。

保護您的腎臟

- **接受檢測！** 如果您患有糖尿病、高血壓、超過 60 歲或有腎臟衰竭家族病史，請向您的醫師要求每年進行白蛋白/肌酸酐比值 (ACR) 尿液檢測或腎絲球過濾率 (GFR) 血液檢測。早期檢測和治療可以減緩或預防腎臟疾病的惡化。
- **減少定期使用的 NSAID (非類固醇抗發炎藥物)。** 請勿超過建議劑量。NSAID 可能會增加您的體液滯留，並可能導致腎臟的血流減少。舉例而言，阿斯匹靈和布洛芬屬於 NSAID。
- **吃得健康。** 攝取富含鉀、鈣和鎂的食物。這些營養素有助於控制血壓。舉例而言，香蕉、芒果、木瓜、芋頭、小白菜以及空心菜都是富含營養素的食物。
- **規律運動。** 每天運動至少 30 分鐘可以控制血壓並降低血糖，這兩者對腎臟健康都很重要。步行、跳草裙舞、練太極、打板球或划船等等，都是持續運動的方式。
- **控制血壓和糖尿病。** 高血壓和糖尿病是腎臟疾病和腎臟衰竭的主要原因。請將血壓保持在 140/90 mm Hg 以下 (或您的醫生為您設立的目標)。

