

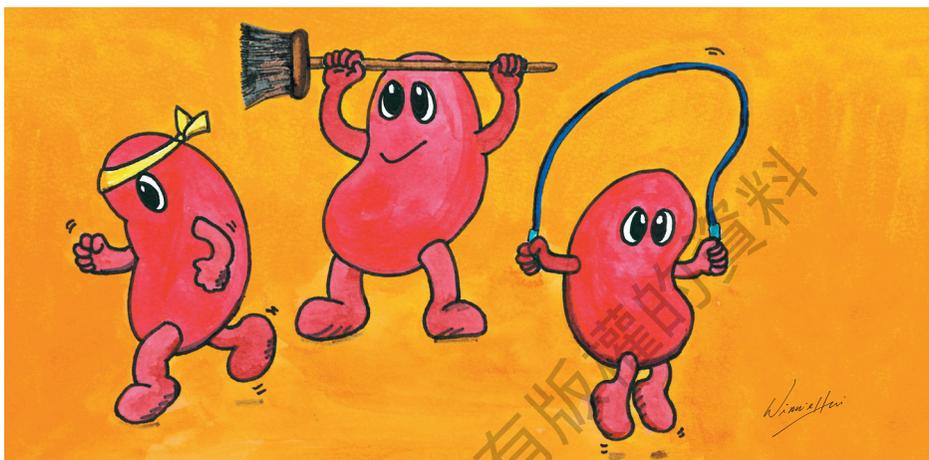
01

腎臟功能

人體血液不停流經腎臟，
而每邊腎臟約100萬台過濾器，
會將過剩的產物或廢物隔掉。

Philip Li

第1章 腎臟功能



2

積極活好腎病

腎臟功能

腎臟屬於泌尿系統的器官，每個人有兩個腎臟，每個腎大約拳頭那麼大，位於肋骨下方及腹部深處。

我們的腎臟功能眾多，但主力是從事清道夫的工作，從血液中清除體內的毒素和多餘的水分，維持體內各種物質（如鈉和鉀）的平衡。此外腎臟也有內分泌功能有助於控制血壓、產生紅血球和保持骨骼健康。

身體過濾器簡述

- 身體內各器官會產生多樣廢物，其中尿素屬於蛋白質的主要分解產物。

- 人體血液不停流經腎臟，而每邊腎臟約100萬台過濾器會將過剩的產物或廢物隔掉。
- 每天約有1,500升的血液流經腎臟，最後排出大約1.5升的液體。
- 換句話說，每30分鐘你的腎臟便將全身的血液過濾一次。
- 這些由腎臟過濾後產生的廢物會隨小便排出來。
- 下次如廁小解後除了洗手以外，別忘記跟每邊腎臟的100萬台過濾器說聲謝謝啊。

腎臟的其他角色

簡單來說，人的腎臟就是和平使者。身體各部門井井有條得以融洽相處，腎臟應記一功，好像電解質平衡，要是進食過多磷質，身體血液的磷質水平不會出現過高，皆因正常的腎臟會自行調節排泄多餘的磷質，況且腎功能若稍有損害的現象時也有一定的補償能力，額外加班工作，維持身體的內環境穩定。

身體的鉀質和酸鹼平衡也如是，只要腎功能沒有太多障礙，人體的鉀質和酸鹼值一般不會超出正常值。

可是，腎臟參與排泄代謝廢物的能力不可以無休止加班，腎功能衰竭嚴重時便會出現血肌酸酐（詳閱第2及第3章）、尿素、磷質和鉀質數值明顯上升的情況，呈現調節水分及電解質和酸鹼平衡等方面的紊亂癥狀。

此外，腎臟另一項要職是調節和控制血壓。腎臟的工作是要負責排泄身體多餘的鹽，免致鹽分過多誘發水腫和高血壓。腎臟同時擔當製造腎素的角色，腎素是血管緊張素系統的重要一環，與高血壓息息相關。所以八成以上的慢性腎病患者會有高血壓，腎功能損傷的程度愈多，高血壓的患病率愈高。

腎臟並且會調節鈣、磷及骨代謝（維生素D3或骨化三醇這些強健骨骼的荷爾蒙）。

最後，醫生給予病人服用的藥物，大部分都是靠腎臟來排出體外，不然，藥物便會過量積聚，引起不良的副作用。



你知道嗎？

- 如有需要，每邊的腎臟均可以負擔額外的工作。
- 有些人天生只有一個腎臟。
- 倘若因創傷、疾病或捐腎而失去一個腎臟，餘下的一個腎會負起全責，愈幹愈起勁，愈長愈大。
- 一般引起腎臟功能衰退的疾病，是指兩個腎臟皆受損壞。

總括而言，腎臟的功能多樣化，但也可以是個沒沒無聞的要員。所謂「沒沒無聞」，是指腎病早期不會呈現太明顯的徵兆，病者可能不會察覺自己的腎臟漸漸失去功能。