

破解腎病迷思： 正確用藥 vs. 偏方陷阱



內科部主治醫師 張芳綺

病例故事：一位退休老師的抉擇

65 歲的李先生是一名退休國中老師，長年患有糖尿病與高血壓，但因為沒有明顯不適，他對慢性腎臟病（CKD, chronic kidney disease）並無特別留意。最近一次健檢發現他的腎絲球過濾率（eGFR, estimated glomerular filtration rate）降至 45 mL/min/1.73m²，尿蛋白也開始升高。醫師告訴他這代表慢性腎臟病已進入第三期，若不積極控制，未來可能需要洗腎。李先生開始擔心，但當他上網搜尋時，卻被各種偏方與不實資訊弄得更加困惑。

在門診，醫師向他解釋，近年來慢性腎臟病的治療有突破性的進展，能有效延緩腎功能惡化，並針對他的病情調整治療方案，包括使用 SGLT2 抑制劑（SGLT2i, sodium-glucose cotransporter-2 inhibitors）等新藥。這讓李先生對治療重燃希望，也更加謹慎面對各種來路不明的「保健秘方」。

慢性腎臟病治療的新時代：三大關鍵藥物

過去，慢性腎臟病的治療重點是控制血壓與血糖，並透過血管張力素轉化酶抑制劑或血管張力素受體阻斷劑（ACEI/ARB, angiotensin-converting enzyme inhibitors/angiotensin receptor blockers）類藥物減少腎臟負擔。然而，這幾年出現了幾種突破性的藥物，讓腎臟病治療進入新時代。

1.SGLT2抑制劑——讓腎臟減壓的「排糖藥」

SGLT2 抑制劑（如 Canagliflozin、Dapagliflozin、Empagliflozin）最初是治療糖尿病的藥物，但研究發現，它能透過減少近端腎小管對葡萄糖與鈉的吸收，降低腎小球壓力。在臨床試驗中，無論是糖尿病或非糖尿病之慢性腎臟病患者，皆能延緩腎功能惡化。

優點：

- 降低尿蛋白，延緩腎病進展
- 減少心血管風險，特別適合有心臟病或糖尿病的患者
- 降低腎衰竭與洗腎風險

李先生的醫師為他開立了 SGLT2 抑制劑，並提醒他可能會出現輕微的排尿增加，但這是藥效的一部分，不必過度擔心。

2. 非類固醇選擇性鹽皮質激素受體拮抗劑 (nsMRA, non-steroidal mineralocorticoid receptor antagonist) —— 尿蛋白的剋星

傳統的鹽皮質激素受體拮抗劑 (MRAs, mineralocorticoid receptor antagonists) 如 Spironolactone 雖然可以降低尿蛋白，但副作用如高血鉀限制了慢性腎臟病患者的使用。新一代 nsMRA，如 Finerenone，則能有效降低腎臟發炎與纖維化風險，且較不易引起高血鉀。

適合族群：

- 糖尿病腎病變患者（特別是合併尿蛋白者）
 - 已有腎功能下降但仍希望延緩惡化的患者
- 在研究中，nsMRA 顯示出顯著減少糖尿病腎病變患者之尿蛋白，並降低慢性腎病之進展。因此在糖尿病腎病變患者中，逐漸成為重要治療選擇。目前在非糖尿病之慢性腎臟病患者的研究，也正在進行中。

3. GLP-1 受體促效劑 (GLP-1RA, glucagon-like peptide-1 receptor agonist) —— 不只控糖，也保護腎臟

GLP-1 受體促效劑（如 Semaglutide、Dulaglutide）是一類降血糖與減重藥物，但近年研究發現，它還能減少腎臟發炎，降低尿蛋白，並對心血管系統有保護作用。

特點：

- 適合糖尿病合併慢性腎臟病的患者
- 對體重控制有幫助，可減少肥胖帶來的腎臟負擔
- 降低心血管併發症，如心衰竭與中風風險

雖然 GLP-1RA 在非糖尿病之慢性腎臟病患者的效果仍在研究中，但對於糖尿病患者來說，已是腎臟保護的強力武器。

小心「偏方」與「保健品」的陷阱

許多腎臟病患者因為害怕洗腎，會尋求各種偏方或保健食品，但這些方法不僅沒有科學證據，反而可能加速腎功能惡化，花錢又傷身。

常見迷思：

1. 「草藥可以排毒？」 ❌

許多中草藥含有重金屬或不明成分，可能對腎臟造成額外負擔，甚至引發腎毒性。

2. 「保健食品能修復腎臟？」 ❌

目前沒有任何保健食品能真正「修復」受損的腎臟，某些標榜「活化腎功能」的產品甚至含有類固醇，長期使用反而有害。

3. 「能避免洗腎嗎？」 ✅

透過正確的藥物治療（如 SGLT2 抑制劑、nsMRA、GLP-1RA），確實可以顯著延緩腎病進展，讓患者維持更長時間的腎功能。

結語：抓住治療契機，別讓腎臟沉默惡化

李先生經過正規治療 6 個月後，腎功能維持穩定，尿蛋白指數也下降了。他不再相信網路上的偏方，而是遵循醫囑，每天監測血壓、血糖，並規律服藥。

慢性腎臟病的治療已進入新時代，透過 SGLT2 抑制劑、nsMRA 和 GLP-1RA，許多患者能有效延緩腎臟惡化，減少洗腎風險。

最重要的是，請相信專業醫療，不要隨意嘗試來路不明的療法，才能真正保護腎臟，遠離透析的命運！

