

健康、五臟中西看 腎臟定義大不同

中醫、西醫是香港人最熟悉的兩個醫療體系，彼此依循的原則大不相同，但大部分人兩者都會光顧（或起碼曾經光顧），及以民間智慧、經驗去決定何時應光顧何者。當然，也有極端一族只信西醫、全盤否定中醫（或相反），但更多的是互相尊重，西醫走去看中醫、推薦病人看中醫（或相反）的例子亦時有所聞。香港是中西文化交集之地，雖然官方醫療體系着重西醫，但民間中醫學十分興盛，近年各大學亦愈來愈重視對中醫、中藥之研究，及開辦相關課程。內地更有不少醫院同時使用中、西療法，沙士期間正是如此醫治感染者，效果甚佳。要說中、西醫學如何互補不足，先要增進雙方了解，由今期起，我們先來看看中、西醫對同一課題的不同觀點，踏出第一步。

中醫看腎臟：

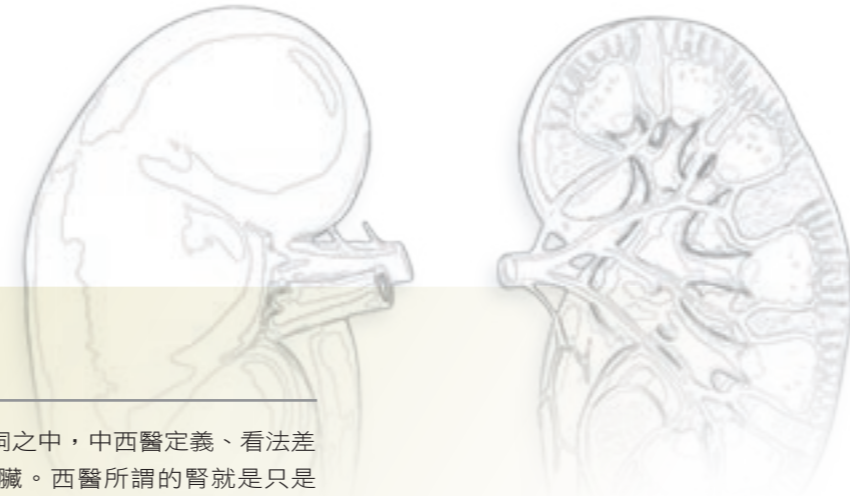
「精、氣、神」之本

在雙方共有的健康名詞之中，中西醫定義、看法差別最大的應該是腎臟。西醫所謂的腎就是只是腎，中醫所謂的腎臟則不止是器官，而是一個極重要的系統。中醫認為腎除了調節人體水液代謝外，還有藏精、主骨、主管人體生長發育、生殖繁衍等的重要生理功能。由於腎所主的器官大多在腰以下，所以有「腰為腎之府」之說。腎藏精，腎精又有先天、後天之分，先天之精氣來自父母，也就是形成胚胎的原始物質，具有促進生長發育和繁殖的功能，所以說「腎為先天之本」，藏有先天之元氣。

若先天精氣不足，幼兒期則骨軟無力、智力不全；成人後則精少不育、經閉不孕。後天之精來源於飲食營養，經脾胃消化吸收而成，並滋養全身的臟腑和組織器官。後天之精虧損，則可導致全身營養失調，體弱多病。另外，腎臟有「主骨、生髓、通於腦」的功能，因為腎能藏精，而精能化髓，髓居骨中，骨靠髓來充養，髓又聚匯於腦。所以《內經》有「腎生骨髓」，「腎不生則髓不能滿」，「腦為髓之海」之說。腎氣充足則骨質堅固，體格健康；精髓充足則頭腦靈活。反之則容易骨質疏鬆，精神欠旺，腦筋遲鈍。

所以中醫醫治骨科毛病及神經衰弱等問題，常從醫腎、補腎入手，就是這個道理，在臨床上，已有不少補腎藥被證實能加速骨折癒合。此外，腎有調節體液分布及廢液排泄的功能，若腎氣不足，水液調節發生障礙，便會尿少、尿閉而致水腫，或小便過頻。腎臟對男、女一樣重要，補腎不限於男性。精氣不足的男性常被稱「腎虧」，其實中醫並無這名詞，只有「腎氣虛」、「腎陽虛」、「腎陰虛」等詞。

腎藏精氣、主宰發育、主水、主神志，所以舉凡骨質疏鬆、發育遲緩、小兒智力障礙、經期不規則、性慾減退、不孕、腰膝痠軟、尿頻、盜汗、四肢冰冷，及精神差、易頭暈等，都與腎臟健康出了問題有關。可見從中醫學來看，腎臟不止是生殖系統的事，還牽涉骨骼、精神、元氣，誇張點說是健康、生命的根本。✔



雪耳或雪蛤膏均有補腎功效。

腎主宰全身

在中醫概念中，「腎」與全身器官均有密切關連：

腎藏精

腎負責吸收和儲藏精華，所以被認為是生命的源泉。所謂精，分先天和後天，先天是指精子、卵子的生命力。後天則指營養是否充足，吸收力是否良好。

腎主水

與西醫所說的腎臟功能一樣，中醫所說的腎亦有維持體內水液正常的功能。若屬腎陽虛則不能利水，即腎小球過濾功能出現問題，會引致水腫、慢性腎炎等。若是腎陰虛，則不能制水，會出現多尿等毛病。

腎主骨

促進骨骼生長，令牙齒堅固；腎氣不足令腰脛骨痠軟乏力、下肢痠軟。中醫有「骨生髓」之說，所以腎亦有助促進骨髓生長，與造血機能關係甚大。中醫將骨、髓與腦相連，「髓之海乃腦」，腎亦通腦，故此想補腦、增加記憶力，應由補腎入手。腎亦與聽力和頭髮生長有關，脫髮、白髮及耳鳴毛病等均有可能與腎虛有關。

腎與其他臟腑關係

腎與心

心主火，若心腎不交，腎水不足，便無法平衡心火，致心火亢盛，容易出現失眠等。

腎與肝

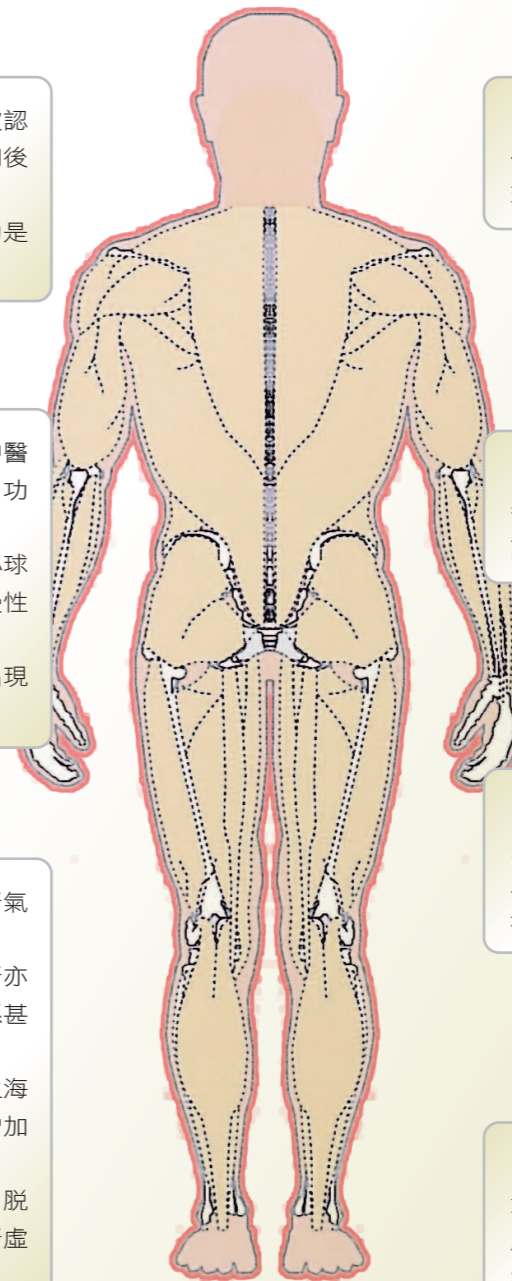
腎能幫助肝滋生肝血，當腎虛不能養肝時，會引致肝陽上亢，出現頭暈、高血壓、甚至中風。

腎與肺

「腎主立氣」，腎水滋養代表呼吸系統「肺」，因此在中醫學上，哮喘、鼻敏感及肺功能不全都可能與肺腎氣虛有關。

腎與脾胃

腎有如發動機一樣推動脾胃運作，消化水份養料；若發動機失靈，脾腎陽虛，會消化欠佳或有其他慢性腸道疾病。

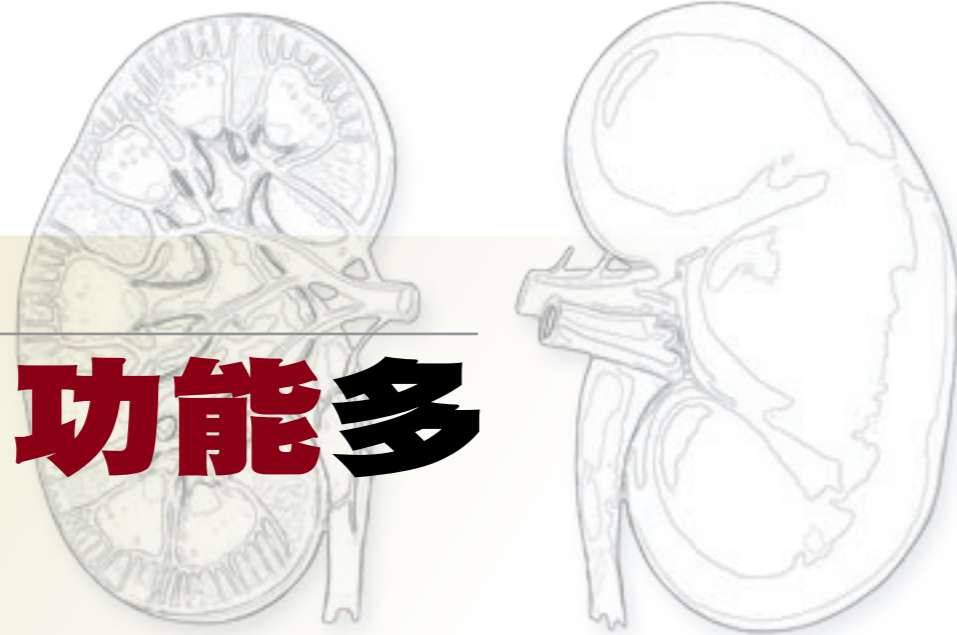


西醫看腎臟：

體積小 功能多

從西方醫學來看，腎臟就是指這個拳頭般大小的器官，它位於腹腔後壁兩側，形似蠶豆或紅腰豆，是與輸尿管、膀胱、尿道所組成的泌尿系統中，最重要的器官。

腎臟除了負責過濾血液中的代謝廢物、排洩多餘水份外，亦有調節體內酸鹼平衡、鹽份、血壓等的作用；同時它還負責製造紅血球激素及維他命D等，可說是集過濾、調節及生產於一身。當腎臟有病時，不但排尿出現問題，就連血壓、心臟、肺部、皮膚、骨骼、以至全身均會受影響。



腎病簡介

急性腎衰竭：

指腎臟運作本來正常，突然發生功能失調，無法正常運作。原因可以是受細菌感染；或交通意外導致失血過多而引致的休克；胡亂服藥（例如某些不知成份的成藥或止痛藥等）；普遍發生在老年人身上的前列腺脹大，使尿道閉塞，影響排尿，因而危及腎臟；又或通往腎臟的血管閉塞及某種腎小球炎等。

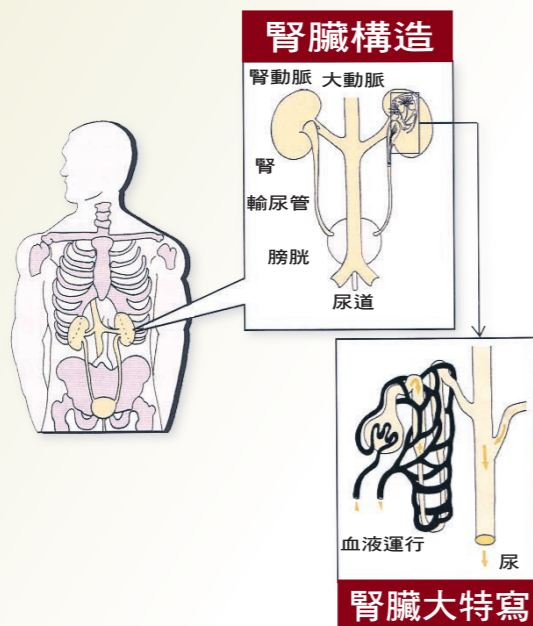
慢性腎衰竭：

腎組織長期受損，引致腎功能逐漸衰竭。其中以腎小球發炎的病例最多，原因可能與免疫系統失調有關，也有患者是無法找出原因的。遺傳、糖尿病、血壓高、紅斑狼瘡等，也會引致慢性腎衰竭。急性腎衰竭也有機會發展成慢性腎衰竭。

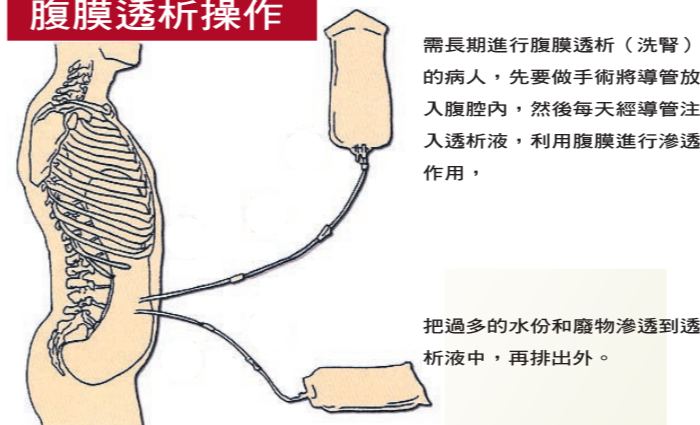
很多腎病患者由於不察覺自己的腎臟正在逐步衰竭，沒多加注意健康，待發現時，腎臟可能已被破壞得體無完膚，非長期洗腎不可。

腎病善於隱藏

慢性腎衰竭的病徵不明顯，容易瞞天過海，令人疏於防範。很多人初期沒有特別病徵，直至腎臟失去大部份功能時才察覺得到。疲倦、尿頻是最早的病徵，但很多人都不重視。事實上不少人是買保險前、結婚前或懷孕前需要作身體檢驗時才發現有腎病。若對排尿情況、血壓、皮膚或其他身體變化提高警惕，相信有助早日發現腎病。



腹膜透析操作



腎病不一定要洗腎

若懷疑有腎病，醫生會先詳細查問病人本身是否有糖尿病、紅斑狼瘡、或高血壓，並抽取血液及尿液樣本化驗，另外亦會照X光、超聲波掃描及抽取腎臟組織檢查等，以確定是否真的患上腎病及所患類型。

治療腎病的方法主要視乎所患類型而定，方法包括：

- 服食類固醇。
- 某些腎病需藥力較強的藥物醫治，例如抗癌藥。
- 換血清。若病情嚴重，或腎功能急劇下降，便需換走血液內抗體。
- 腎石方面，較細小的，醫生會讓其自然排出；較大的會透過體外超音波震碎結石，或用手術抽取。

此外，假如腎病是因其他疾病引起，便要先尋找禍源，對症下藥。

急性腎衰竭患者可能須作短暫性洗腎，不過若能得到適當治療及護理，大多可以逐漸痊癒。部份患者卻可能無法治療，只能盡量減慢腎衰竭速度。若腎臟壞到只剩下正常功能的5-10%，病者便需長期接受腹膜透析治療（即洗腎），或進行腎臟移植手術。

經常驗身慎防腎病

需要洗腎的病者除了洗腎及吃藥外，控制飲食亦非常重要。腎臟功能已逐漸衰退，但還未到達需要洗腎地步的人，亦應遵照營養師的吩咐進食，並小心護理身體，減慢腎臟衰弱速度，盡量延遲洗腎的時間。由於正在洗腎和還未有洗腎需要病者的飲食規限不同，因此必須小心遵照醫生指示。

要預防腎病，應每年檢驗小便一次，因小便最容易反映腎功能。小心血壓、血糖過高，不要暴飲暴食及吃太鹹、太高脂的食物，因為這些食物容易引致高血壓及糖尿病，對腎臟不利。已有高血壓及糖尿病的人當然要更加小心。另外避免大量攝取鈣質、維他命C、D之餘，卻又飲水不足，否則容易導致腎結石。✔

西醫看腎臟雖不如中醫廣義，但由於它本身功能多多，有問題時一樣會影響全身。

被遺忘的腎功能

- 製造維他命D，強健骨骼
- 協助製造紅血球
- 排洩血液中的廢物
- 調節水份
- 調節血壓
- 調節體內鹽份及其他化學物質

各類腎病知多少

腎病	一般成因	病徵
腎小球腎炎 (急性或慢性)	溶血性鏈球菌感染 (急性) 免疫系統失調 高血壓 糖尿病 紅斑狼瘡	懶倦 小便多泡、帶血 臉部或眼皮浮腫 血壓上升 尿量減少
腎盂腎炎 (急性或慢性)	大腸桿菌或葡萄球菌感染 尿道結石	腰痛 尿液混濁 發燒
腎結石(慢性)	身體經常缺乏足夠水份 攝取過多鈣質、氨基酸、脂肪或維他命D 內分泌失調(例如副甲狀腺分泌失調)引致高血壓 尿道發炎，細菌留在尿道，形成腎石(老人特別多)	腰背劇痛 冒冷汗 臉色蒼白 休克 小便明顯帶血 噁心或嘔吐
多囊性腎炎 (慢性)	遺傳	腰背劇痛 頭痛 小便帶血 血壓高