

## 醫療新知

### 透析病人的尿毒性肌肉病變

透析病人常合併肌肉無力及肌耐力不足的問題，導致長時間坐臥不動的生活型態，逐漸造成行動失能、肌肉萎縮，而且和增加骨折風險、發病率與死亡率有相關性。規律的運動可能逆轉或減輕行動失能的後遺症及改善存活率。

尿毒性肌肉病變症狀包括肌肉無力、近端及遠端肌肉萎縮、肌耐力不足及運動能力下降、容易疲倦等。根據國外一個針對 330 位透析病人的研究，百分之二十病人有肌少症、百分之二十四病人只有肌肉量減少、百分之十五病人肌力下降。

造成尿毒性肌肉病變的可能原因包括：尿毒素引起的慢性發炎及活性含物 (ROS) 累積造成骨骼肌粒線體效能下降、肌肉修復功能缺損，其它原因如下：

- 行動失能 (deconditioning)
- 紅血球生成素缺乏
- 粒線體效能下降
- 男性賀爾蒙缺乏
- 維生素 D 缺乏



- 肉鹼缺乏
- 續發性副甲狀腺亢進
- 藥物: Statin(膽固醇藥), Fibrate(降三酸甘油脂藥), Glucocorticoid (糖皮質類固醇), Colchicine (秋水仙素), Chloroquine (氯奎寧)and hydroxychloroquine (羥氯奎寧)等
- 共病症: 如糖尿病, 營養不良, 周邊血管疾病
- 血液透析通路

篩檢肌肉病變方式除了病人自覺症狀, 也可以使用簡單的問卷評估步行距離、速度、爬樓梯階數、從坐姿站起步行等

治療方式包括: 規律的運動, 對維生素 D 缺乏、貧血、營養不良給予最佳治療

運動的好處:

- 臨床研究顯示運動增加肌力及肌肉量
- 避免肌肉萎縮、預防肌肉病變
- 在慢性腎臟病人減緩腎絲球過濾率衰退速度
- 降低心血管疾病風險
- 少數研究顯示增加運動量與死亡率下降有相關性
- 改善生活品質
- 改善有氧運動能力及心血管功能
- 降低不寧腿症候群嚴重度

➤ 改善睡眠品質

藥物治療

- 男性病人出現持續衰弱、肌肉無力且經醫師評估無男性賀爾蒙治療禁忌，可考慮檢測血中睪固酮濃度，如有缺乏，則可給予睪固酮補充治療三個月，如果肌力有改善可持續補充。此療法不適用於女性病人。
- 另一種治療是靜脈注射肉鹼，每週三次於血液透析時注射 1000 毫克，為期三到六個月，但對治療的反應因人而異。

參考資料

- Brent W Miller. Uremic myopathy and deconditioning in patients with chronic kidney disease (including those on dialysis). UpToDate.

資料來源：佑霖診所洗腎室 侯君正醫師提供