



腎友週報

安慎、中慎、惠慎
竹東、安新、怡仁

第 394 期
110 / 09 / 08

醫療新知

健康的生活方式減少 2 年後微量/陽性蛋白尿的發生率和快速腎功能

下降：從日本寧根(Ningen Dock)研究-前言

➤ 背景

在健康檢查期間對有微量蛋白尿的受試者，是建議進行生活方式改造的。然而，整體健康的生活方式是否可以減少了微量/陽性蛋白尿的發病率，或者估計的腎絲球過濾率（eGFR）的迅速下降，目前尚未得到證實。

➤ 方法

共有 451 534 人（277 494 名男子和 174 040 名婦女）年齡在 20-79 歲之間，蛋白尿呈陰性。評估了三個健康生活方式因素（LFs）的數量：沒有吸煙、健康飲食習慣（沒有太晚晚餐、沒有零食及不吃早餐<3 次/周）和體重指數 BMI<25。微量（±）和陽性（≥1+）蛋白尿的發生率和 eGFR 在兩年內下降≥20%的發生率與健康 LF 的數量進行了比較。

Observational

Healthy lifestyle factors are associated with lower incidence of proteinuria by dipstick test and rapid eGFR decline over two years in a nationwide general population

Healthy lifestyle factors



Non-current smoking status



Healthy eating habits



Body mass index < 25 kg/m²

Study characteristics

- Japan
- 127 centres
- General population
- N = 451 534
- Age 51.7 (range 20–79) years
- Women 39%
- Baseline data collection:
 - Dipstick urinalysis
 - Creatinine/eGFR
 - Clinical data
 - Lifestyle questionnaire
- Follow-up: 2 years

Study outcome

- Trace proteinuria: 8.4%
- ≥1+ proteinuria: 1.2%
- eGFR decline ≥ 20%: 1.8%

Adjusted OR of proteinuria and eGFR decline according to lifestyle factors

	Unhealthy lifestyle	Healthy lifestyle factors		
		1	2	3
Trace proteinuria	1 (ref)	0.91*	0.82*	0.72*
≥ 1+ proteinuria	1 (ref)	0.76*	0.56*	0.46*
eGFR decline ≥ 20%	1 (ref)	0.93	0.90	0.81*

* Significant difference from reference group



Okada R., et al. NDT (2020)
@NDTSocial

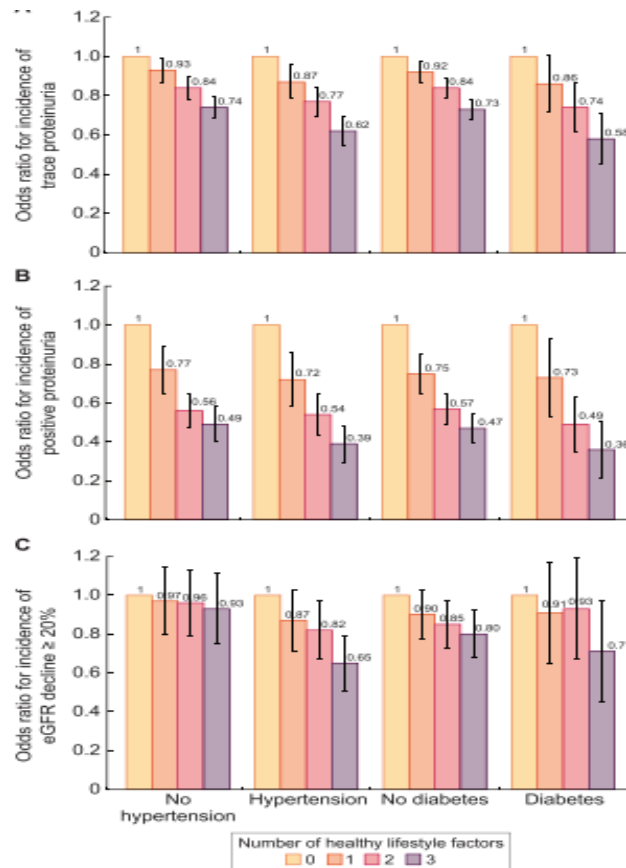


FIGURE 1: Adjusted ORs for incidence of (A) trace proteinuria, (B) positive proteinuria and (C) eGFR decline ≥20% according to the number of healthy LFs by status of HT and diabetes. The three components of healthy LFs are noncurrent smoking, healthy eating habits (less than three times a week for late dinner, snacking and skipping breakfast) and BMI <25. Subjects were categorized as having no HT (BP <140/90 mmHg) or HT (BP ≥140/90 mmHg or the use of antihypertensive drugs). Subjects were also categorized as having no DM (HbA1c <6.5%) or DM (HbA1c ≥6.5% or the use of glucose-lowering drugs). ORs were adjusted for age, sex, eGFR, systolic BP, antihypertensive drug use, HbA1c, glucose-lowering drug use, TGs, lipid-lowering drug use and history of cardio-/cerebrovascular diseases. Error bar represents 95% CIs.

➤ 結果

微量/陽性蛋白尿的發病率和 eGFR 的快速下降隨著健康生活方式因素數量的增加而減少如下：微量蛋白尿的勝算比 (ORs)，0.91 [95% 信賴區間 (CI) 0.86 - 0.96]，0.82 (0.78 - 0.87) 和 0.72 (0.68 - 0.77)；正蛋白尿的 ORs，0.76 (95% CI 0.67 - 0.86)，0.56 (0.50 - 0.63) 和 0.46 (0.40 - 0.53)；有一個，兩個與三個健康 LF 跟沒有一個的健康 LF 相比，eGFR 下降 \geq 20%勝算比 (ORs) 為，0.93 (95% CI 0.82 - 1.05)，0.90 (0.79 - 1.02) 和 0.81 (0.70 - 0.93)。總體而言，2 年後，生活方式健康受試者與生活方式不健康者相比，患微量蛋白尿、陽性蛋白尿和 eGFR 下降 \geq 20%的風險分別降低 28%、54% 和 19%。即使在沒有高血壓 (HT) 或糖尿病 (DM) 的受試者中，也觀察到這種關聯。

➤ 結論

健康生活方式的受試者通過測試，發現微量/陽性蛋白尿的發生率較低，eGFR 下降 \geq 20%的風險降低。因此，即使是沒有 HT 或 DM 的受試者，也應建議對有微量蛋白尿的受試者進行生活方式改變。

資料來源：竹東安慎診所洗腎室 盧天成醫師 提供