

保持你的單個腎臟健康

腎臟是重要的器官，負責過濾血液中的廢物，控制血壓，刺激紅細胞的產生。兒童癌症的治療有時需要切除一個腎(腎切除術)。雖然你可以用一個腎過上健康的生活，但重要的是你要採取措施保護你的剩餘腎，以保持它盡可能的健康。

建議採取什麼後續行動?

- 至少每年進行一次體檢。這應該包括血壓檢查和尿檢。
- 在第一次長期隨訪時(完成癌症治療後至少2年)進行腎功能(BUN，肌酐)和電解質(血鹽和礦物質)的血液測試，然後每年進行一次血肌酐檢測。如果發現問題，請遵循您的衛生保健提供者的建議。
- 如果你有高血壓、尿液中的蛋白質或其他腎臟問題惡化的跡象，你應該去看腎科醫生(腎臟專家)。

我能做些什麼來保持我的腎臟健康?

- 喝足量的水，尤其是在運動的時候，在戶外曬太陽的時候，在炎熱的天氣裡。
- 如果你有尿路感染的症狀(小便時燒灼感、比平時尿得更頻繁、/或有急迫感想小便)，立即打電話給你的醫療服務提供者。
- 在服用任何新藥(處方藥、非處方藥或草藥)之前，請諮詢您的醫療服務提供者或藥劑師。確保你的醫療服務提供者或藥劑師知道你只有一個腎。
- 謹慎使用非甾體類消炎藥。這些藥物包括含有阿司匹林、布洛芬、對乙醯氨基酚或萘普生的止痛藥或發熱藥(非處方藥或處方藥)。眾所周知，這些藥物會導致腎臟損害(止痛性腎病)，特別是當服用過量或兩種或兩種以上的藥物與咖啡因或可待因合用並長期服用時。如果你需要長期治療疼痛的藥物，一定要和你的醫療服務提供者討論替代方案，並選擇對腎臟無害的藥物。
- 身體活動，包括體育運動，對你的健康有好處。運動導致的腎臟損傷是不常見的，而那些確實發生的腎臟損傷很少會造成永久性損傷或腎臟損失。總的來說，大多數體育活動對腎臟幾乎沒有風險，強烈建議保持良好的整體健康。和你的醫療服務提供者談談你的腎臟健康，說明你決定是否參加某些運動。
- 嚴重的腎臟損傷很少見。當它們發生時，最常見的原因是車禍、全地形車輛和跌倒。為了保護你的單腎，在坐車時一定要系好安全帶。腰帶應該穿在臀部，而不是腰部。如果你遇到意外，並且懷疑腎臟受傷，請立即就醫。

腎臟問題還有其他危險因素嗎？

某些治療兒童癌症的方法有時會導致腎臟問題。這些包括對腎臟的放射治療、可能影響腎臟的化療(順鉑、卡鉑和/或異環磷醯胺)，或其他可能影響腎臟的藥物(某些抗生素或用於治療移植植物抗宿主病的藥物)。此外，其他可能增加腎臟問題的風險因素包括醫療條件，如高血壓或糖尿病，尿路問題，如頻繁的尿路感染或尿液回流到腎臟(反流)，或膀胱切除(膀胱切除術)。如果你有這些危險因素，請閱讀相關的健康連結「腎臟健康」。

由Wendy Landier，博士，CPNP，阿拉巴馬州，伯明罕，阿拉巴馬州兒童醫院撰寫。

由加州，長灘，長灘米勒兒童婦女醫院Maki Okada，CPNP，FNP-BC，CPON®修訂。

由Smita Bhatia，醫學博士，公共衛生學碩士；Daniel M. Green，醫學博士；Rebecca D. Pentz，博士；Melissa M. Hudson，醫學博士；Kevin C. Oeffinger，醫學博士；Michael L. Ritchey，醫學博士；Josée Pacifico，註冊護士，註冊精神科護士共同審閱。

繁體中文的翻譯由香港中文大學醫學院的藥劑學院提供。

有關兒童癌症康復者的其他健康資訊，請訪問：

www.survivorshipguidelines.org

注意：在整個Health Links系列中，術語「兒童癌症」用於指定兒童期、青春期或成年早期可能發生的兒科癌症。Health Link旨在為兒科癌症的康復者提供健康資訊，無論癌症是發生在童年、青春期還是成年早期。

免責聲明和擁有權聲明

晚期效應指南和 Health Link 簡介：兒童、青少年和年輕成人癌症康復者的長期隨訪指南和隨附的 Health Link 是由兒童腫瘤學組制定，當中包括晚期效應委員會和護理學科的合作，由兒童腫瘤學組長期隨訪指南核心委員會及其相關工作組維護和更新。

致癌症患者（若患者是兒童，致他們的父母或法定監護人）：如果您對醫療狀況有任何疑問，請諮詢醫生或其他合格醫療服務提供者，不要依賴資訊內容。兒童腫瘤學組是一個研究機構，並不提供個人化的醫療護理或治療。

致醫生和其他醫療服務提供者：資訊內容並非旨在取代您的獨立臨床判斷，醫療建議，或排除其他合法的篩查，健康諮詢或兒童癌症治療特定併發症干預的標準。資訊內容也不打算排除其他合理的替代性後續程式。資訊內容是出於禮節而提供的，但並不是評估兒童癌症康復者的唯一指導來源。兒童腫瘤學組明白每個患者護理的決策都是患者、家屬和醫療保健提供者的特權。

任何特定的測試，產品或程式均不由資訊內容、兒童腫瘤學組或附屬方或兒童腫瘤學組成員認可。

不聲稱準確性或完整性：儘管兒童腫瘤學組已盡一切努力確保資訊內容在發佈之日是準確和完整的，但對於內容的準確性、可靠性、完整性、相關性或及時性不做任何明示或暗示的保證或陳述。

對兒童腫瘤學組和相關方的部分責任/對兒童腫瘤學組及相關方免于承擔賠償責任的免責協定：兒童腫瘤學組或其任何關聯方或其成員對因使用、審查或訪問資訊內容而造成的損害不承擔任何責任。您同意以下免責條款：(i)「免責方」包括資訊內容的作者和貢獻者，所有官員、董事、代表、員工、代理人以及兒童腫瘤學組和附屬組織的成員；(ii) 通過使用、審查或訪問資訊內容，您同意自費處理任何和來自使用、審查或訪問資訊內容的所有因素賠，訴訟原因，訴訟或要求造成的所有損失，責任或損害（包括律師費和費用），並同意免責和維護免責方，免「免責方」承擔賠償責任。

擁有權：資訊內容受到美國和全球版權法和其他智慧財產權法的保護。兒童腫瘤學組保留資訊內容的移動版權和其他權利、擁有權和利益，並主張法律規定的所有智慧財產權。您在此同意說明兒童腫瘤學組保護所有版權和智慧財產權，以便兒童腫瘤學組在以後採取額外行動，其中包括簽署同意書和法律檔以及限制資訊內容的傳播或複製。