



高雄榮民總醫院臺南分院

如何預防腎臟病

一、如何預防腎臟病？

- 喉部、扁桃腺等發炎鏈球菌感染時，須立即根治。
- 止痛劑殘害腎臟，未經醫師處方嚴禁使用。
- 暴飲暴食有害腎臟健康。
- 未經醫師處方，亂服成藥，有礙腎臟功能。
- 婦女懷孕前做腎臟功能檢查，可避免尿毒症之發生。
- 腎臟病請看專科醫師。
- 適量喝水不憋尿。
- 控制高血壓。
- 控制糖尿病。
- 喝標準無污染的水，不要喝成分不明的井水或河水。
- 最好每半年做一次腎功能檢查。



二、腎臟病的自我檢查及症狀：

(一)身上有沒有浮腫？

1. 可能是急性腎臟炎

◇ 眼部周圍浮腫。

◇ 小腿骨處用手指壓，手指壓凹陷處，很久才會恢復。

2. 可能是腎硬化症候群或腎功能不全

◇ 臉和腳、腹部、肋膜等水分積留，造成全身浮腫。

3. 可能是妊娠中毒

◇ 妊娠後期小腿浮腫，血壓上升，產生蛋白尿。

(二)排尿有沒有異常？

一日的排尿量約 1000-1500cc，次數約 4-8 次為正常。

◇ 頻尿—常有排尿的尿意，但
排尿量很少。



- ◇ 乏尿—尿不出來，一日約400cc。
- ◇ 夜間多尿—夜間要上好幾次廁所。
- ◇ 尿崩症—排尿量一日在5000-10000cc，約每 30 分鐘要上一次廁所。
- ◇ 蛋白尿。
- ◇ 血尿—是非常重要的腎臟病的症狀。
- ◇ 濃尿—白血球增多，尿液混濁。

(三)腰或背疼痛嗎?

*要注意腰或背部、下腹部的疼痛感!

(四)有疲倦或頭疼的現象嗎?

*疲倦和浮腫是腎臟病的徵兆。

渾身無力又浮腫，臉色也不好，突如其來的頭痛，可能是腎臟病造成的高血壓。

(五)臉色是否不好看?

臉色青白，皮膚沒光澤，皮膚發黑、浮腫，可能是腎臟病正在發病，腎功能降到正常的 10%以下，體內毒物排不出去，造成積留。

(六)看近物吃力嗎?

- ◇ 注意視力的變化，腎臟病發病中會造成視力障礙。
- ◇ 視力障礙的形成是腎臟病造成血壓上升，影響到視網膜，以致眼底發生變化。



高雄榮民總醫院
臺南分院 K.V.G.H. Tainan Branch

關心您

護理部製作 N035