

# 淺談腎臟保健



---

2018.10.18.

主講者：胡慈芳



---

前言

腎臟在哪裡？

如何發現腎臟生病了？

防治腎臟病的秘訣



# 前言

---

- 隨著醫療水準的進步，國人飲食、生活及用藥習慣的影響，加上人口老化，高齡國民人口逐年成長，近年來各國透析病患人數逐年增加，根據統計在台灣目前有超過四萬名尿毒症患者接受血液透析治療，而台灣在**2002**年透析病患發生率為世界第一，盛行率僅次於日本居世界第二。末期腎臟病（**ESRD**）患者每年龐大的透析醫療費用已成為財務上沉重的負擔，不但失去健康亦影響生活品質。



# 前言

---

- 何謂慢性腎臟病？腎臟由於長期的發炎（如：感染、免疫複合體傷害、炎症反應）、慢性疾病（如：糖尿病、高血壓）的影響，或因尿路阻塞遭受破壞，受損超過三個月，導致其結構或功能產生永久性病變致無法恢復正常，稱為慢性腎臟病。腎臟功能的惡化，除了會讓患者演變為尿毒症而需長期透析（洗腎）治療外，更極易發生心血管疾病與造成死亡。



# 腎臟在哪裡？

---

## 腎臟的位置

1. 正常人有**兩顆**腎臟。
2. 位於道後方屬於後腹腔肋骨下緣。
3. 腎臟外觀如同蠶豆狀，每一個腎臟大小中量約**125~150**公克。



# 如何發現腎臟生病了？

---

腎臟病初期沒有明顯症狀，一旦發現有下列五種症狀時，應該立即做進一步檢查。

1. 泡
2. 水
3. 高
4. 貧
5. 倦



---

『泡』：泡泡尿，如：血尿、蛋白尿。

『水』：水腫、下肢浮腫，用手指按壓會凹陷，無法立即彈回。

『高』：高血壓。

『貧』：貧血，臉色蒼白。

『倦』：疲倦。



---

『泡』：泡泡尿，  
如：血尿、蛋白尿。



---

『水』：水腫、下肢浮腫，用手指按壓會凹陷，無法立即彈回。



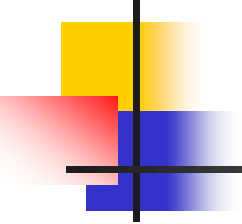
---

『高』：高血壓。



---

『貧』：貧血，臉色蒼白。



---

『倦』：疲倦。



# 防治腎臟病的小秘訣

---

- 一、健康生活型態
- 二、謹『腎』飲食
- 三、適度喝水勿憋尿
- 四、尋求正確醫療途徑，不亂吃藥
- 五、自我監測與健康檢查
- 六、疾病的治療與控制



# 一、健康生活型態

---

- 維持理想體重
- 養成適度運動習慣
- 戒菸及節制飲酒
- 良好生活習慣



## 二、謹『腎』飲食

---

- 以**均衡**飲食為原則，不需大補特補
- **適度蛋白質**攝取，避免大魚大肉的習慣
- **少鹽、少調味料、少加工品**



## 三、適度喝水勿憋尿

---

- 水分可幫助廢物及結石由尿液排出，除非有特別禁忌（如心血管疾病、腎臟病、肝硬化引起水腫者應與醫師討論飲水量）者，每天每公斤可喝約**100~200cc**水分。



## 四、尋求正確醫療途徑，不亂吃藥

---

有需要用藥時，應諮詢及遵從醫藥專業人員指導，並遵守用藥**五不**：不聽別人推薦，不信神奇療效的藥，不買地攤、夜市或遊覽車上販賣，不吃別人贈送的，不推薦給別人。



## 五、自我監測與定期健康檢查

---

- 觀察異常的尿液型態  
如廁情況的改變：解尿次數增加與尿量明顯改變。尿液外觀的改變：尿液的顏色或性質改變，如血尿、尿有泡沫等。
- 定期健康檢查



## 六、疾病的治療與控制

---

- 原發性腎絲球腎炎需長期監控
- 糖尿病做好血糖控制  
血糖：糖化血色素(HbA1C) $<7\%$
- 高血壓病患做好血壓控制  
血壓：維持收縮壓 $130\text{mmHg}$ ，舒張壓 $80\text{mmHg}$ ，避免起伏過大  
膽固醇：控制 $<200\text{mg/dl}$   
三酸甘油脂：控制 $<150\text{mg/dl}$



# Q & A

---

- 問題一

遇到哪五種症狀時，應立即做進一步檢查？

答案：

泡、水、高、貧、倦



# Q & A

---

- 問題二

試舉出三個防治腎臟病的小秘訣?

- 答案：

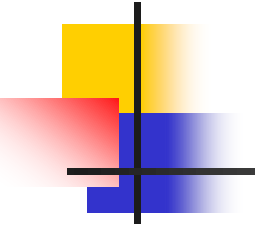
- 一.健康生活型態
- 二.謹(腎)飲食
- 三.適度喝水勿憋尿
- 四.尋求正確醫療途徑，不亂吃藥
- 五.自我監測與健康檢查
- 六.疾病的治療與控制



# Q & A

---

- 問題三
- 請問血壓、血糖、血脂控制範圍?
- 答案：
  - 血壓：維持收縮壓**130mmHg**，舒張壓**80mmHg**
  - 血糖：糖化血色素(HbA1C)**<7%**
  - 膽固醇：控制**<200mg/dl**
  - 三酸甘油脂：控制**<150mg/dl**



謝謝聆聽



# 腎臟保健

---

- <https://www.youtube.com/watch?v=aB8k2rTCo60>