



腎臟病患者日常生活的保健衛教

腎臟病容易造成腎功能不正常，需遵照醫師的指導，準時服藥，以及適當的運動、休息，和正確的飲食攝取，方可改進腎臟病的生活品質。

●腎臟病常見的症狀

1. 蛋白尿—尿液常會起泡沫。
2. 血尿—尿液帶有血絲、血塊或顏色變紅、變褐。
3. 水腫—常見眼皮浮腫、下肢水腫或體重增加。
4. 高血壓。
5. 水便困難、頻尿、尿量減少或多尿。
6. 其他如貧血、食慾不振、疲倦等。

●日常生活保健應注意事項

1. 養成正確的醫療觀念
 - a. 有病勿亂投醫，要找固定的醫師治療，若有任何不適，即應與醫師聯繫，千萬不要迷信偏方延誤治療。
 - b. 按時服藥，遵照醫師指導，不可自動停藥或加藥，以致使病情惡化或產生副作用。
2. 每日在同一時間測量體重及血壓，以防水腫或血壓增高。
3. 注意每天的水分攝入量及尿液排出量，如果水分攝入量和平常差不多，可是尿量有明顯減少時，應就醫檢查。
4. 適當的運動與休息避免勞累和緊張。
5. 正確的飲食攝取：
 - a. 採清淡、低鹽(鈉)飲食。
 - b. 腎臟病患者的飲食隨疾病之不同而異，需遵照醫師和營養師指導。
6. 請採淋浴方式，避免使用盆浴，造成血壓變化太大，導致身體不適。
7. 預防感染：避免細菌感染，容易使腎臟病惡化的疾病，例如：呼吸道感染、發燒…等，此時應找醫師診治，不可疏忽。
8. 請保持皮膚清潔，當你皮膚乾燥時，可使用冷霜(乳液)保養；洗澡時不要使用太熱的水，及肥皂也會造成皮膚乾燥，可減少使用或用無皂性的身體清潔用品。
9. 當你出現眼瞼浮腫有泡泡的感覺，四肢腫脹，嚴重的高血壓，嗜睡、神智不清、喘時，請立即與醫師聯繫。
10. 腎臟病患者的追蹤檢查：定期追蹤檢查可以評估腎功能是否穩定或繼續惡化，以便早期做進一步的治療。

彰化榮家主任及全體職員工關心您