

腎臟保健 如何愛護自己的腎臟

《高危險群應實施》

定期做三種護腎檢查：【驗尿】、【驗血】(血清肌酸酐)、
【量血壓】

《腎病指標》

慢性腎臟病的五個階段是以「GFR」(腎絲球濾過率值)來判斷您的腎臟功能，必須綜合考量您的年齡、性別以及血清肌酸酐

(正常時約為100ml/min/1.73m)。若發現腎臟功能大於第三期以上，請至附有腎臟專科門診之院所診治！

您知道自己的「Cr」(血清肌酸酐)多少嗎?成人預防保健服務(40歲以上成人每3年一次;65歲以上老人每年一次)之健康檢查報告，

就有該項檢驗數據。

《慢性腎臟疾病(CKD)之分期與照護》

追蹤頻率:每六個月>基層醫師與腎臟科門診:

第一期腎臟受損，腎功能正常。

第二期腎臟受損，併輕度腎功能異常。

轉介腎臟科醫師:

追蹤頻率:每三個月>第三期中度腎功能異常。

追蹤頻率:每個月>第四期重度腎功能異常。

追蹤頻率:每二~四週>第五期腎臟衰竭。

《我的腎臟在哪裡?》

腎臟位置

1、正常人有兩顆腎臟，位於腸道後方屬於後腹腔肋骨下緣。

2、腎臟外觀如同蠶豆狀，每一個腎臟大小約有一個拳頭大小，重量約125~150公克。

《誰容易罹患腎臟病?》

- . 糖尿病患者
- . 高血壓患者
- . 痛風患者
- . 家族慢性腎臟病病史
- . 高齡:65歲以上老人
- . 藥物濫用者

《我要怎麼發現「腎臟生病了」?》

腎臟病初期沒有明顯症狀，一但發現有下列五種症狀，就應該立即做進一步的檢查。

『泡』：泡泡尿，如：血尿、蛋白泡沫的尿。

『水』：水腫、下肢浮腫，用手指按壓會造成凹陷，無法立刻彈回。

『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

- 維持理想體重
- 養成適度運動習慣
- 戒菸及不酗酒
- 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

- 適量喝水
- 勿憋尿

四、尋求正確的醫療途徑，不亂吃藥

· 有需要用藥時，應諮詢及遵從醫藥專業人員指導，不要濫用止痛藥或來路不明的藥物，不相信偏方草藥，及不實廣告成藥。

五、自我監測與健康檢查

- 觀察異常的尿液型態
- 定期健康檢查

六、疾病的治療與控制

- 糖尿病做好血糖控制
- 高血壓病患做好血壓控制。

參考文獻：行政院衛生署國民健康局 <http://www.bhp.doh.gov.tw/>