

衛教主題：腎臟保健

衛教員：丁麗雪護理師
時 間：106年4月13日
 上午10：00-10：30
地 點：三堂5樓三合一會議室

目錄：

- | | |
|------------|--------------|
| 一、前言 | 五、腎臟病的預防 |
| 二、腎臟的功能 | 六、腎臟病的日常照護方式 |
| 三、腎臟病的高危險群 | 七、飲食與保健 |
| 四、腎臟病的檢驗 | 八、心理調適 |

一、前言

腎臟病不是絕望的病，是可以預防與治療的，「早期發現、早期治療」才是最佳的防治策略。腎臟病預防保健之道：生活上遵守「三多、三少、四不、一沒有」，以正向積極的態度來面對人生，一起守護腎臟，永保安康。

二、腎臟的功能

- (一)清除廢物、排泄藥物。
- (二)調整水分、體液，調整血壓。
- (三)維持電解質與酸鹼度的平衡。
- (四)製造和分泌賀爾蒙。

三、腎臟病的高危險群

- | | | |
|------------|----------|-------------|
| (一)糖尿病患者 | (二)高血壓患者 | (三)心血管疾病患者 |
| (四)蛋白尿患者 | (五)痛風患者 | (六)65歲以上老年人 |
| (七)有腎臟病家族史 | (八)抽菸者 | |

衛教主題：腎臟保健

目錄：

- | | |
|------------|--------------|
| 一、前言 | 五、腎臟病的預防 |
| 二、腎臟的功能 | 六、腎臟病的日常照護方式 |
| 三、腎臟病的高危險群 | 七、飲食與保健 |
| 四、腎臟病的檢驗 | 八、心理調適 |
- =====

四、腎臟病的檢驗

(一)自我檢查：

1. 泡泡尿：尿液異常，如血尿、蛋白泡沫尿。
2. 下肢有水腫現象，且按壓後產生的凹陷無法馬上回復。
3. 高血壓。
4. 貧血、臉色蒼白。
5. 疲倦、倦怠。

(二)驗尿檢查 (三)驗血檢查 (四)X光檢查 (五)超音波檢查

五、腎臟病的預防

- (一) 三少：少鹽、少油、少糖。
- (二) 三多：多纖維、多蔬果、多喝水。
- (三) 四不：不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂吃來路不明的藥。
- (四) 一沒有：沒有鮪魚肚。

衛教主題：腎臟保健

目錄：

- | | |
|------------|--------------|
| 一、前言 | 五、腎臟病的預防 |
| 二、腎臟的功能 | 六、腎臟病的日常照護方式 |
| 三、腎臟病的高危險群 | 七、飲食與保健 |
| 四、腎臟病的檢驗 | 八、心理調適 |
- =====

六、腎臟病的日常照護方式

- (一)藥物治療及血壓、血糖、血脂控制。
- (二)適度運動，正常作息。
- (三)戒菸。
- (四)接受定期檢查，項目應包括血壓、血糖、肌酸酐與尿蛋白。
- (五)持續門診追蹤與治療，以積極的態度面對疾病，控制病情。

七、飲食與保健

- (一) 水分的控制：適度攝取水分。
- (二) 低鹽飲食：限制含鈉(食鹽)之調味品。
- (三) 少吃其他加工食品：麵線、雞絲麵、速食麵、蘇打餅乾、蜜餞。
- (四) 少食罐頭與調味醬。

八、心理調適

- (一) 與醫療人員建立良好的關係，得到適合您的治療。
- (二) 維持正常的社交、生活。
- (三) 培養自己的興趣。
- (四) 積極樂觀的態度，享受人生。