

認識慢性腎臟病和平時保健方法

文:糖尿病衛教師 鄭惠文

一、什麼是慢性腎臟病？

當腎臟組織長期受損達數月或數年以上，導致腎臟功能逐漸消失，無正常排除毒素，則稱為慢性腎臟病。

二、造成慢性腎臟病的高危險群？

- 1.抽菸
- 2.代謝症候群
- 3.慢性感染發炎
- 4.藥物使用不當，如:止痛劑、中草藥、偏方等
- 5.糖尿病控制不佳
- 6.高血壓控制不佳

三、腎臟生病了會出現什麼症狀？

腎臟病初期沒有明顯症狀，有時不容易被發現。臨床上腎臟病常出現血尿、蛋白尿、多尿、少尿、水腫等症狀。

四、慢性腎臟病分成哪幾個階段？

- (一) 第一、二階段：腎臟病初期沒有明顯症狀，故常被忽略延遲就醫黃金時間。其腎功能約正常人的60~90%，腎臟正常的部份可替代受損部份。
- (二) 第三、四階段：腎臟功能僅有正常人的15~59%，腎臟功能已漸漸嚴重受損，需積極配合治療，延緩進入末期腎病變階段。
- (三) 第五階段（末期腎臟病）：腎功能小於15%，隨著腎臟功能漸漸衰退，無法有效清除體內代謝物及維持體液的酸鹼平衡，慢慢會出現尿毒症狀若持續惡化即需適時進入腎臟替代療法(透析或移植)。

五、腎臟病常見的檢查有哪些？

驗尿、抽血檢查、腎臟超音波、靜脈注射腎盂 X 光攝影或電腦斷層。

六、慢性腎臟病的保健方法

- (一) 持續門診治療與追蹤：定期監測腎功能，進行適當的治療，避免使用不當藥物或私自服用偏方傷害腎臟。
- (二) 糖尿病患者宜藉由運動、飲食、藥物方面著手，將血糖控制於良好範圍內，並定期與照護團隊做評估與諮詢。並適時的自我血糖監測，做紀錄以提供治療參考。
- (三) 控制血壓在 130/80 mmHg 理想範圍內：高血壓的病人須按時服藥，養成良好生活習慣，

不熬夜，每週至少運動三次，每次 30 分。

(四) 控制血脂肪：以飲食與運動控制體重，降低血中膽固醇、三酸甘油酯含量。

(五) 飲食調整與控制：諮詢營養師設計飲食計劃，同時避免太鹹、太油膩，減低腎臟負荷，以延緩腎功能惡化。

(六) 不抽菸、不酗酒。

(七) 注意水分攝取，預防泌尿道感染。