



## 慢性腎臟病防治

防治慢性腎臟病，需先了解何為高危險群。患上慢性腎臟病很多時候沒有任何病徵的。如果缺乏適當治療，慢性腎功能衰竭會慢慢地演變成末期腎功能衰竭。除對周遭環境和飲食要小心以外，要做到「五控三避」是很重要的，五控指的是控制血壓、控制血糖、控制尿蛋白、控制血脂肪、控制尿酸，三避是避免感冒和過度疲勞、避免不必要的藥物與檢查和避免抽煙，平日多謹慎、健康有保證。

### 一、慢性腎臟病的高危險群：

- (一)糖尿病患者：長期高血糖會造成腎臟病變及血管病變。
- (二)高血壓患者：血壓控制不好會影響腎臟血管及腎絲球硬化。
- (三)心血管疾病患者：心臟衰竭容易導致腎功能惡化。
- (四)蛋白尿患者：蛋白尿的出現已屬於慢性腎臟病且是心血管疾病的危險因子。
- (五)痛風患者：血液尿酸濃度過高時，尿酸會沉積在腎組織影響腎功能。
- (六)65 歲以上老年人：老年人身體器官隨年齡增加而退化，容易合併腎功能退化。
- (七)有腎臟病家族史：家族中有多囊性腎病變、遺傳性腎炎及透析代謝症候群的病人：肥胖【男生腰圍 > 35 吋(90 公分)，女生腰圍 > 31 吋(80 公分)】、高血壓、高血脂、高血糖。

### 二、腎臟疾病患者日常生活保健：

- (一)控制血糖、血壓。
- (二)不亂服止痛劑、抗生素、利尿劑、減肥藥等成藥。
- (三)適量喝水、不憋尿。
- (四)不抽煙、不酗酒。
- (五)避免吃太鹹的食物。
- (六)定期健康檢查。
- (七)規律運動及減重。

# 中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

(八)可透過幾項症狀與檢查，保護自己腎臟健康，口訣為「泡、水、高、貧、倦」，若發現以下症狀，最好儘快就醫：

1. 「泡」小便時有細微泡沫，超過 30 秒仍不散。
2. 「水」下肢壓下去會有水腫現象。
3. 「高」高血壓。
4. 「貧」不明原因的貧血。
5. 「倦」經常感到很累、無力。

(九)慢性腎臟病的病人，除了定期接受腎臟專科醫療團隊的追從治療外，平時應該建立正確的用藥、飲食和生活習慣，盡量養成「四不一沒有」的習慣，包括：

1. 不抽煙。
2. 不用偏方、草藥、來路不明的藥丸或所謂“健康”食品。
3. 不用非醫生的處方之止痛藥、抗生素或減肥藥。
4. 不憋尿適量的喝水
5. 沒有鮪魚肚(保持理想體重和適量運動)。

(十)做到「五控三避」是很重要的：

1. 五控指的是控制血壓、控制血糖、控制尿蛋白、控制血脂肪、控制尿酸。
2. 三避是避免感冒和過度疲勞、避免不必要的藥物與檢查(如顯影劑)、和避免抽煙。

(十一)慢性腎臟病患「護腎 33」做法：

1. 每 3 個月定期回診，進行量血壓、驗尿、驗血 3 種檢查。

(十二)為有醫護人員的專業照護再加上病人的主動積極配合，才能夠延緩甚至阻止慢性腎臟病的惡化和進行，避免走向末期衰竭和洗腎一途。

(十三)平時多謹腎、健康有保證。