

慢性腎臟病生活須知

起因多為服用電視電台廣告、來路不明口耳相傳秘方、偏方、護腎護肝特效藥、減肥特效藥、黑藥丸、止痛藥、止痛糖漿、感冒糖漿、憋尿、尿道感染、長期痛風、失控的糖尿病及高血壓引起，常合併肥胖或其他…等各類心血管疾病。

一、日常生活方面：

1. 生活作息規律、睡眠充足、避免熬夜，適度運動、正常工作、放鬆心情、勿過度慌張。
2. 體重調整至理想(合理)體重。
3. 多吃高纖蔬菜，保持排便通暢，不可憋尿。
4. 無水腫或不需限水者，需飲用足量白開水(1500~2000 cc/天)，充足的白開水可讓尿酸容易排出。
5. 定期測量血壓及血糖；並控制在合理範圍內。
6. 務必戒菸、戒酒、戒檳榔（保力達、維士比也是酒）。
7. 如有需要請提早作動靜脈瘻管，以備不時之需。

二、藥物方面：

1. 胰島素可快速降低血糖，減少葡萄糖毒性(葡萄糖毒性會導致手腳發麻、視力模糊)，而且胰島素不會導致洗腎。
2. 禁止自行服用顧腎草藥(腰子草)、漢藥、電台特效藥…或成分不明的藥品、健康食品、保健食品。
3. 配合醫師指示、按時服藥、並定期回診檢查，如有不舒服症狀，勿自行至藥房購買成藥。



慢性腎臟病生活須知

減少或禁止食用種類

- ☒ 禁止楊桃和所有相關產品，楊桃汁、楊桃糖。
- ☒ 禁止使用 低鈉鹽 (即為高鉀鹽)、薄鹽醬油 (即為高鉀醬油)。
- ☒ 避免全麥、麥片、燕麥、糙米、五穀米、五穀粉、花生、腰果、核桃…等雜糧堅果類。
- ☒ 避免品質差且高磷：素肉、麵筋、麵腸、麵條、麵包、餅乾、紅豆、綠豆、黑豆、蠶豆(菜豆、甜豆是蔬菜，豆腐是肉請勿混淆)。
- ☒ 避免高磷補充品，如：酵素、乳酸菌(益生菌、整腸錠)、啤酒酵母、螺旋藻、卵磷脂、巴西蘑菇、靈芝、紅麴、精力湯。
- ☒ 減少(可少量)罐頭、醃漬、曬乾物及加工品，如：醬瓜、鳳梨醬、豆腐乳、菜脯、貢丸、魚丸、熱狗、香腸…等。

正確飲食原則

- ☐ 魚、肉、豆腐、雞蛋四選一，每餐約 1 兩(三指寬)左右。
- ☐ 每天最少吃一次米粉、冬粉、米苔目、板條代替白米飯。
- ☐ 每天兩份水果，如血鉀血糖太高則限一份；水果種類多替換。
- ☐ 貧血缺鐵時，可選擇含鐵高的高生物價蛋白質，如：牛肉、羊肉、豬血、鴨血，以每餐四指寬為限(櫻桃、葡萄、紅棗、深色蔬菜，補血效果不好)，適量水果(蘋果、葡萄、櫻桃、鳳梨、等)，和深綠色蔬菜皆可幫助鐵質吸收。
- ☐ 蔬菜燙熟再拌油炒，不可拌菜汁滷汁，不可喝蔬果汁。
- ☐ 如血磷高，鈣片與魚、肉、豆腐、蛋一起吃(除了蔬菜、水果)。
- ☐ 腎臟病飲食與糖尿病飲食，其原則幾乎完全相反，請勿混淆。

胃口差或體重不足時

- ☐ 烹調時使用足量油脂，橄欖油、沙拉油、苦茶油，每天至少吃一次低蛋白點心補充體力。
- ☐ 低蛋白商業產品：粉飴、高熱能或低蛋白牛奶…等營養品。
- ☐ 低蛋白自製產品：藕粉、西谷米、粉圓(珍珠)、粉條、水晶餃、澄粉、太白粉、地瓜粉等。