

【本篇學習重點】 1. 常見症狀有噁心、嘔吐、食慾不振、貧血或皮膚搔癢等。 2. 治療方法有三種：血液透析、腹膜透析或腎臟移植。 3. 適度的運動，遵守飲食建議、監測體重、血壓、按時服藥很重要。 4. 注意個人衛生：採淋浴，注意會陰部清潔，勿憋尿。

一、什麼是末期腎臟病？ 慢性腎臟疾病進展到最後階段，因腎臟功能喪失，無法把體內所產生的多餘水份及廢物排出體外，血中的尿毒指數不斷攀升出現症狀，一般俗稱為尿毒症。

二、末期腎臟病有那些症狀？

1. 腸胃方面：噁心、嘔吐、食慾不振、口腔有異味、營養不良。
2. 心臟血管方面：貧血、呼吸困難、肺部積水、高血壓、心臟肥大。
3. 皮膚方面：皮膚乾燥、蒼白、搔癢、皮膚變黑較為常見。其他包括黴菌或病毒感染、瘀青、掉髮、口炎等。
4. 神經方面：眩暈、倦怠、無力、昏睡、頭痛、肌肉抽搐、腿部不適、透析不平衡症狀 (延伸閱讀：血液透析治療合併症介紹)，更嚴重可能會昏迷。
5. 骨骼肌肉系統：低血鈣、骨質纖維化、易骨折、骨痛。
6. 生殖方面：**A. 女性：**性慾減退、無月經。**B. 男性：**性功能減退、睪丸萎縮。
7. 其他：抵抗力差、容易感染。

有上述症狀並不一定是末期腎臟病，若您有上述症狀，請至腎臟科門診就醫。

三、末期腎臟病要怎麼治療？ 當慢性腎臟疾病進展到末期階段，醫療人員會在適當的時機，與病人及家屬充分討論合適的替代性治療方法來代替衰竭的腎臟功能，目前治療方式有：血液透析(洗腎)、腹膜透析(洗肚子)及腎臟移植 (延伸閱讀

讀:簡介末期腎衰竭的治療方式)。四、得到末期腎臟病了,要怎麼照顧自己?或我該怎麼照顧末期腎臟病病人?

1. 飲食需要控制少吃高鹽食物、勿喝太多水份,蛋白質需適當補充,可至營養諮詢門診追蹤。
2. 監測體重、血壓、血糖....等,保持健康生活型態。
3. 遵照醫師指示,按時服藥,不可自行調整藥量,定期腎臟科門診追蹤。
4. 勿自行亂服成藥、中藥或及來路不明的藥物偏方。
5. 保持身心愉快,適度的運動,充分休息與睡眠。
6. 注意個人衛生:採淋浴、大小便後須請注意會陰部的清潔,養成定時大小便習慣,勿憋尿。
7. 少到人多的公共場所,並避免與有呼吸道感染者接觸。