

病患可以通過預防或控制導致腎臟損害的健康狀況（如糖尿病、高血壓、心臟病、高血脂、高尿酸等慢性病），接受衛教保持正確保健觀念，及維持良好生活習慣來保護腎臟。

## 飲食注意事項

飲食限制可控制或預防慢性腎臟病的一些併發症；最重要的是限鹽，限鹽幫助控制血壓。

### Do 健康的飲食習慣

購買新鮮食材。

用混合香料代替鹽烹調。

嘗試烘烤或水煮，雞肉和魚，而不是油炸。

肉類煮前要去肥肉或去皮，少用動物性油脂。

閱讀食品標籤。

注意鈉、蛋白、脂肪含量。選擇低飽和脂肪，反式脂肪，膽固醇，鹽（鈉）和添加糖的食物。

紀錄飲食日記，回診時拿給衛教師或營養師討論。

### DONOT! 不健康的飲食習慣

避免醃漬類食品。

避免罐頭、冷凍食品等加工食品。

提供不含肉汁或添加脂肪的加工食物。

不吃高鹽高脂速食如漢堡、炸雞、鹹酥雞、披薩、泡麵、火鍋、滷味。

選擇少或沒有添加糖的食物。不喝飲料只喝白開水。

寧願吃水果而非喝果汁。少吃零食。

## 預防水腫

每天飲食限鹽少於**2,300**毫克。

在腎功能不良，若攝取過多鹽份及水分超過腎臟排除量，會累積在全身各處，較常發現的地方在下肢或雙手、腹水、或肺積水引起呼吸困難。

其他非腎臟因素引起水腫的原因有：下肢靜脈回流功能不良、懷孕、月經周期、藥物引起、心臟衰竭、肝硬化、久坐或久站、淋巴腫等等。

治療水腫主要先排除造成水腫的原因(可能的話)；限鹽飲食或使用利尿劑。

物理方面可配合抬腿和穿加壓襪。

如何有效抬腿減少下肢水腫？躺下抬腿高過心臟，每次超過**30**分鐘，每天**3**到**4**次。

## 限蛋白飲食

飲食中限制蛋白質可能會減慢慢性腎臟病的惡化。

雖然蛋白質減少的飲食可能延遲透析幾年，但是限蛋白飲食對於大多數人來說是難以配合的。

有些人可能從基於植物的飲食中受益。

## 低鉀飲食

某些慢性腎臟病患者(尤其是糖尿病、慢性腎臟病患後期、服用升高血鉀之藥物)產生高血鉀。

高血鉀可能干擾正常的細胞功能，可造成致命性心律不整。

預防高鉀的措施，包括低鉀飲食、服用降鉀藥物、和避免提高鉀的藥物。

嚴重高血鉀可能需要使用血液透析來治療。

## 低磷飲食

在慢性腎臟病的早期，腎臟開始無法排除體內過多的磷酸鹽而造成血液內累積。

長期高血磷會造成全身血管鈣化及副甲狀腺亢進，從而造成器官缺血或骨關節疼痛症狀。

大部分包裝食品或飲料都含有磷。

通常使用防止食物中的磷酸鹽在消化道中被吸收的藥物治療，如鈣片類或不含鈣之磷結合計。

建議飲食磷酸鹽限制。

## 血脂肪控制可減少心臟病或腦中風

高膽固醇和三酸甘油酯在患有腎病的人中是常見的。

低密度脂蛋白或“壞”膽固醇會積累並堵塞血管，導致心臟病發作或中風。

**HDL**或“好”膽固醇有助於從血管中清除“壞”膽固醇。

高三酸甘油酯與冠狀動脈疾病的風險增加相關，冠狀動脈疾病可導致心臟病發作。

經由飲食、運動控制及降血脂藥物的使用可改善。

## 血糖控制

糖尿病腎病變的症狀：在早期階段，糖尿病腎病沒有任何症狀。

腎臟疾病進展得很慢，即使你的腎功能只剩下一半，你可能也不會感到噁心、少尿或水腫。

定期量血壓，檢查尿液中的蛋白質或白蛋白，以及至少每年檢查一次腎絲球過濾率能早期篩檢出糖尿病腎病變。

與醫生討論血糖控制目標，並保持血糖數值接近您的目標。

檢查您的血糖或血糖水平是治療糖尿病的重要方法。醫療團隊可能希望您每天測試一次或多次血糖。

定時參加糖尿病衛教來了解自己的保健習慣是否有錯誤。

## 持續運動

體力較佳者

每週至少**3**天以上，每次作**30-45**分鐘持續的有氧(心肺)運動，有氧運動和阻力訓練並用。

要循序漸進，一開始可從一次短時間一日數次後進步到一次**30**分鐘以上。

也可選擇低強度而較長時間的運動，像是走路、快走、腳踏車、游泳等。

體力不佳者：

每週**4-7**天伸展運動，每個動作到底停留**10**秒，每個動作重複**3-5**次，注意呼吸(勿閉氣)。

像是伸展操、太極拳、瑜珈。

## 運動的好處

改善血糖值和血壓，延緩慢性腎臟病的進程。

改善心臟功能，血壓控制。

改善血糖，血脂，體重控制。

減少失眠，焦慮，憂鬱情況。

注意事項：餐後**1**小時內、體況不佳或有急性病時、使用降血糖藥後**1**小時內避免運動。

注意保溫及伸展運動暖身。請人陪伴。

體重控制：盡量維持理想體重，作息正常，過重會增加腎臟負擔。

足夠睡眠每晚**7**到**8**小時的睡眠。

禁菸抽菸增加心血管疾病、腎臟病、某些癌症風險：有戒菸困難時連繫戒菸門診。

酒精攝取限制

喝太多酒精可以增加你的血壓，並導致體重增加。如果喝酒，女性不超過一份，男性不超過**2**份。(每份代換舉例：**12**盎司啤酒=**5**盎司紅酒=**1.5**盎司烈酒；**1**盎司=**28.41 c.c.**)

## 避免腎毒性藥物

注意日常使用非處方性止痛藥物。

經常使用非類固醇類抗炎藥(**NSAIDs**)，如布洛芬和萘普生，可以損害你的腎臟。某些西藥或中藥可能會暫時性或長久性損害腎功能。

避免自行於藥房購買成藥，避免標示不明之保健食品，避免拿別人的藥來吃。若某些情況下須使用腎毒性藥物，請與醫師討論評估得失。

## 預防感染

感染性疾病會惡化腎功能，大部分為呼吸道胃腸道或泌尿道感染。

罹患**BC**型肝炎之腎臟病病患(尚未肝硬化)與醫師討論是否能根治，無抗體之腎臟病病患建議接種**B**肝疫苗。

與醫師討論定期接種肺炎鏈球菌及流感疫苗。

萬一病人住院，出院時，相關的衛教訊息，可至中榮網頁(

<http://www3.vghtc.gov.tw:8080/nurseweb/navmenu02s.jsp>)

衛教天地-腎臟科中觀看相關的內容：

編號	題目
NEPHRO-001	動靜脈瘻管手術
NEPHRO-002	腎臟穿刺
NEPHRO-003	雙腔導管之照顧
NEPHRO-004	認識透析病人之鐵劑治療
NEPHRO-005	靜脈導管( <b>Hickman Catheter</b> )植入衛教
NEPHRO-007	有機磷中毒之處理與預防
NEPHRO-008	腹膜透析導管植入手術衛教

NEPHRO-009	透析腎友水分與體重之控制
NEPHRO-010	首次血液透析病人出院衛教單張
NEPHRO-011	居家腹膜透析導管出口護理
NEPHRO-012	血液透析結束瘻管傷口止血的照護
NEPHRO-013	慢性腎絲球腎炎
NEPHRO-014	糖尿病腎病變
NEPHRO-015	收集24小時尿液衛教單
NEPHRO-016	尿毒症
NEPHRO-017	高血磷病人之注意事項