

一、什麼是急性腎損傷？ 急性腎損傷是一種症候群，指腎臟受到某種傷害，腎功能在數小時至一週內急遽下降，造成腎臟原本清除體內毒素的功能下降所引起之傷害。

二、急性腎損傷有哪些症狀？ 可能有水腫、尿量減少、噁心、嘔吐、疲勞、血壓升高、呼吸喘、嗜睡、頭痛、心律不整、神智混亂、抽搐、昏迷。有上述症狀不一定是急性腎損傷，若您有上述症狀，請至腎臟科門診就醫。

三、急性腎損傷要怎麼治療？

1. 排除並解決急性腎損傷的原因，降低急性腎損傷程度，增加恢復腎功能機會。
2. 若尿量不足造成水腫，可使用利尿劑治療，血鉀過高可用降血鉀藥物治療。
3. 少數嚴重者需透析治療，待腎功能逐漸恢復後再停止透析。

四、得到急性腎損傷了，要怎麼照顧自己？

1. 控制飲食：少吃高脂、高鹽、煙燻、醃製之食物，飲食宜以清淡為主，若仍有飲食問題可至營養諮詢門診追蹤。
2. 不要自行至藥局買藥，或亂服用成藥及來路不明的藥物偏方，避免腎臟再次受到損傷。
3. 每日至少攝取**2000至2500cc**的水份，並避免憋尿。
4. 定期追蹤治療糖尿病、高血壓、心臟病等原發性疾病。
5. 定期健康檢查包含尿液、血液檢查。
6. 適度運動(每週至少三次、每次至少**30分鐘**為原則)，提昇身體免疫力，維持身心愉快。