

什麼是慢性腎臟病？指腎臟組織長期或損壞達數月或數年，腎臟功能受損且無法恢復原有的之功能，稱為慢性腎臟病。根據美國腎臟基金會的定義，慢性腎臟病是指病人有腎臟損害持續3個月以上或腎功能減退持續3個月以上稱之。腎臟的位置（腎臟位於後腰部左、右肋骨緣下）形狀像蠶豆，長約10~12公分，重約125~150公克，一個腎臟有一百萬個腎元，當血液流經腎臟時，腎元會過濾身體的血液、代謝產物、水份及調節電解質，成為尿液。腎臟的功能 ■清除廢物、排除藥物的代謝產物。 ■調節水份、體液，穩定血壓。 ■調節血液電解質和酸鹼度的平衡，如鈉、鉀、鈣、磷等。製造「腎素」來控制血壓。 ■分泌「紅血球生成激素」來協助製造紅血球。 ■製造「活性維生素D3」，維持骨質密度與健康。慢性腎臟病的分期？腎絲球過濾率(GFR)計算公式有很多種，須綜合考量您的年齡、性別以及血清肌酸酐來計算出腎絲球過濾率值，來判斷您的腎功能，目前是參考（MDRD-Simplify-GFR）

慢性腎臟病分期與照護

第一期：腎功能正常但有實質傷害

腎絲球過濾率(GFR)： $\geq 90 \text{ ml/min/1.73m}^2$

照護及治療說明：腎功能仍有正常人的60%以上。若有腎臟實質傷害，例如出現血尿、微白蛋白尿或蛋白尿，才稱為輕度腎功能障礙。需要定期進行腎功能檢測，並維持良好的健康生活型態。

第二期：輕度慢性腎衰竭

腎絲球過濾率(GFR)：60～89 ml/min/1.73m²

照護及治療說明：此階段屬於輕度腎功能障礙。需要定期進行腎功能檢測，並維持良好的健康生活型態。

第三期a：中度慢性腎衰竭

腎絲球過濾率(GFR)：45～59 ml/min/1.73m²

照護及治療說明：腎功能約為正常人的15-59%。需要積極配合治療，維持健康的生活型態與飲食控制，特別是低蛋白飲食控制，以延緩腎功能的惡化。

第三期b：中度慢性腎衰竭

腎絲球過濾率(GFR)：30～44 ml/min/1.73m²

照護及治療說明：腎功能約為正常人的15-59%。需要積極配合治療，維持健康的生活型態與飲食控制，特別是低蛋白飲食控制，以延緩腎功能的惡化。

第四期：重度慢性腎衰竭

腎絲球過濾率(GFR)：15～29 ml/min/1.73m²

照護及治療說明：腎功能約為正常人的15-59%。需要積極配合治療，維持健康的生活型態與飲食控制，特別是低蛋白飲食控制，以延緩腎功能的惡化。

第五期：末期腎病變

腎絲球過濾率(GFR)：<15 ml/min/1.73m²

照護及治療說明：腎功能剩下不到正常人的15%，屬於末期腎病變。應持續積極配合治療，進行自我心理調適，並準備進入透析(洗腎)階段。

腎臟病的高危險群 糖尿病患者、高血壓患者、痛風患者、65歲以上 老人、長期藥物濫用者、有家族腎臟病病史者、蛋白尿患者、抽菸者、長期服用藥物者、肥胖者。常見的腎臟病檢驗 高危險群應實施『護腎檢查三三制』--每三個月 要做三種護腎檢查【驗尿、驗血(肌酸酐)、量血壓】。常見的腎臟病檢查：驗尿、驗血、超音波、X-光檢查，必要時經由醫師評估進行腎臟穿刺檢

查。腎臟病的症狀 初期症狀不明顯，不容易被發現，可由驗血、驗尿得知。當腎功能異常者，可能有『泡、水、高、貧、倦』即泡沫尿、水腫、高血壓、貧血、倦怠等症狀。保腎秘訣

■四不一沒有：

不抽菸、不用偏方和草藥、不用非處方用藥、

不憋尿、沒有鮪魚肚，做好體重管理（維持理想體

重BMI: 18.5-24kg/ m²之間）。

■三避三控：

◆控制血壓（130/80mmHg以下）。

◆控制血糖（空腹血糖 100~110 mg/dl、飯後血糖

140mg/dl、平均糖化血色素HbA1c: 7%以下）。

◆控制尿蛋白。

◆避免感冒、避免過度疲勞、避免傷害腎臟的藥物及

檢查。

■用藥五不：

◆不聽信別人推薦的藥。

◆不信有神奇療效的藥。

◆不買地攤、夜市、遊覽車上賣的藥。

◆不吃別人送的藥。

◆不要推薦藥物給別人。

■養成適度運動習慣，依照自己體力執行。

■養成良好日常生活習慣。均衡飲食、不需大補特補、少鹽、少調味料、少加

工品。

■適量蛋白質攝取、避免大魚大肉習慣。

■適量喝水，一般人每日可攝取2000 CC，不憋尿。

■定期門診追蹤檢查腎功能，自我監測血壓及血糖值。

當腎臟罷工時，飲食怎麼辦？

飲食的原則：依腎功能損壞的程度、症狀及血液

檢查等資料來決定營養素的需要量，可與您的醫師及

營養師討論並規劃屬於您個人的飲食計畫。

不要大魚大肉——限制蛋白質的攝取

減少飲食中的蛋白質可以減少尿毒的產生與累

積，延緩腎功能的衰退。

- 優質蛋白質來源，例如：雞、鴨、魚、肉類、雞蛋、牛奶、黃豆製品。

- 一餐肉量約1~2兩(30-60公克)，最好一餐只吃一種肉，避免過量。少喝湯汁及菜汁——限制鉀的攝取

- 鉀離子會流失在湯汁中，故少喝肉湯、菜湯、果菜汁、雞精、人蔘精、茶、咖啡等。

- 烹調時將蔬菜切小片以熱水燙過撈起，再以油炒或油拌，可減少鉀的攝取量。

- 不宜任意使用市售低鈉鹽及薄鹽醬油，少吃中草藥材(丸、粉、錠劑)、草本酵素飲品。

減少磷的攝取——限制磷的攝取

- 適當限制飲食中磷含量及使用磷結合劑，可以減緩腎功能的衰退及預防骨病變。

■高磷食物：

◆奶類及乳製品(養樂多、奶類、優格、乳酪)、

◆全穀類(糙米、麥片、蓮子、薏仁、全麥)、

◆內臟類(豬肝、豬心、雞胗等)、

◆堅果類(杏仁果、開心果、腰果、核桃、花生、瓜子)、

◆乾豆類(綠豆、紅豆、黑豆等)、

◆其他：碳酸飲料、酵母粉、可可、巧克力、卵黃類

等，應盡量減少。攝取充足的熱量——維持理想體重

可補充蛋白質含量較低的食物，增加熱量，維持

良好體力及體重，如：

■白糖、蜂蜜、水果糖、薑糖及葡萄糖聚合物如糖飴、

粉飴等，建議由營養師評估後使用，但要注意血脂

肪。

■黃豆油、花生油、蔬菜油...等植物性油脂。

■低氮澱粉類：澄粉、玉米粉、太白粉、地瓜粉、藕粉、冬粉、米粉、板條、米苔目、西谷米、粉圓、粉條、愛玉、仙草、脆圓、QQ 圓、粉粿、地瓜...等。

不要吃太鹹——限制鈉的攝取

建議少吃太鹹、醃製、已調味的加工及罐頭食品，如：火腿、香腸、肉鬆、醬瓜、豆腐乳、麵線、油麵、泡麵、蜜餞等，並注意調味料使用量。

其它飲食禁忌

禁吃楊桃及楊桃製品、未經證實的偏方、秘方、草藥及保健食品。