

## 一、一般危險因子：

1. 年齡老化
2. 家族有慢性腎臟病
3. 糖尿病
4. 高血壓
5. 高血脂
6. 蛋白尿
7. 原發性腎臟病(如多囊腎、腎炎)
8. 泌尿疾病(如腎結石、腫瘤)
9. 痛風
10. 心血管疾病

## 二、生活中影響腎功能危險因子：

### 1. 生活習慣：

吸菸：菸品中有害物質會影響腎臟結構與功能，增加心血管和腎臟病風險。

A. 飲酒：飲酒是造成高血壓的重要因素，亦會促使尿酸增加，引起痛風，進而影響腎功能。

B. 嚼食檳榔：常伴隨抽菸及喝酒，增加慢性腎臟病患病風險。

C. 身體活動量：身體活動量低者，容易型成肥胖，患慢性腎臟相關疾病風險比有運動者來的高。

### 2. 用藥習慣：

經常使用止痛藥、成藥或無法辨識之中草藥，對肝腎代謝造成負擔。

### 3. 飲食習慣：

不良的飲食習慣，如高糖、高鹽、高油脂等食品，易造成肥胖，研究發現**BMI**與慢性腎臟病有顯著相關性。若有以上危險因子，應定期至腎臟科門診追蹤。聽從醫囑嚴格飲食控制，並按時接受藥物治療，以期減緩慢性腎病惡化。

### 1.