

因為您只有一顆腎臟，不只您擔心之後的腎臟負擔，我們也十分在意您的腎臟健康，希望大家一起來寶貝您的腎臟。需要提醒您注意的是一般的保健方法及定期的追蹤，有更多的了解，會使您更自在、更有信心擁有腎利人生。腎臟保健方式包括：

## 自我監測與定期追蹤

自我觀察異常的尿液型態，如多尿、少尿、頻尿或解尿困難。

腎臟病初期並沒有特別明顯的症狀，但一發現有下列五種症狀時，就應該立即至腎臟科做進一步的檢查。

「泡」：泡泡尿，亦指蛋白尿

「水」：水腫

「高」：高血壓

「貧」：貧血

「倦」：疲倦

定期測量血壓：控制收縮壓不超過**140mmHg**、舒張壓不超過**90mmHg**。

定期追蹤：捐腎者於捐腎後先三個月追蹤一次，狀況穩定後半年追蹤一次，之後每年到腎臟科定期追蹤，我們的團隊提供捐腎者終身腎臟照護。

## 健康的生活型態

維持理想體重：一般以身體質量指數（英文為**Body Mass Index**，簡稱 **BMI**）為基準，正常範圍為 **BMI = 18.5 ~ 24** 間。**BMI**值計算公式：**BMI = 體重(公斤) / 身高(公尺)<sup>2</sup>**。

養成運動習慣：建議每週最少運動 **3** 次，每次最少 **30** 分鐘，運動需達到心跳有加快，微喘，又不造成身體不適為原則。

不抽菸、不酗酒、不嚼食檳榔。

良好生活習慣：早睡、早起、避免熬夜。

## 注意飲食

以均衡飲食為原則，不需特別的食補或藥補。

攝取新鮮的食物，避免吃重口味的食物，少調味料、少加工品。

適量的蛋白質攝取，避免暴飲暴食。

適量水份攝取。

## 避免感染

不憋尿，避免膀胱過度膨脹引發泌尿道感染。

解便擦拭方式由前往後擦，不可反覆擦拭，注意保持泌尿道的清潔。

預防感冒，天氣變化時注意保暖。

避開腎毒性物質

長期使用止痛藥，如**NSAID**非類固醇抗發炎止痛劑。

服用來路不明的成藥或成分不明的健康食品。

顯影劑大致區分為離子性及非離子性二種，離子性顯影劑含有離子碘的成分，較易引起人體的過敏反應，如有需要治療時，應諮詢並遵從醫師指示，事先服用保護性藥劑。

某些抗生素，如有需要用藥時，應諮詢並遵從醫藥專業人員的指示。