

一、什麼是糖尿病腎病變？糖尿病腎病變是糖尿病合併慢性腎病，大約**20-40%**的糖尿病病人會發生糖尿病腎病變，主要原因為血液中糖份太高而傷害全身神經及血管，造成腎臟的小血管發炎、腎絲球病變。二、糖尿病腎病變有那些症狀？初期不會有明顯症狀，早期可經由檢驗小便發現微量蛋白尿，隨著腎臟功能逐漸變差，蛋白尿排出量增加，可能會出現高血壓、疲倦、噁心、嘔吐、貧血、皮膚癢、水腫、呼吸喘等症狀。（延伸閱讀：慢性腎臟病之照護）有以上症狀者並不一定是糖尿病腎病變，若您有上述症狀，請至腎臟科門診就醫。三、糖尿病腎病變要怎麼治療？**1. 定期追蹤**：糖尿病病人，每年應定期接受糖尿病腎病變的篩檢（蛋白尿及抽血檢查）。**2. 藥物控制**：必要時醫師會開立藥物來延緩腎臟功能惡化。**3. 腎臟替代療法**：如果病程持續進展到末期腎臟病，就必須配合透析治療或移植來維持生命。（延伸閱讀：末期腎臟病之照護、簡介末期腎衰竭的治療方式）

四、得到糖尿病腎病變，要怎麼照顧自己？或我該怎麼照顧糖尿病腎病變病人？**1. 血糖控制**：**A. 每日自我血糖監控並記錄。****B. 糖化血色素(HbA1C)控制在7%左右。****2. 血壓控制**：建議將血壓控制在**130/80mmHg**以下，可降低心血管疾病之死亡率及延緩慢性腎臟病的進展。**3. 血脂控制**：控制血脂可預防心血管疾病的風險。**4. 飲食控制**：**A. 對於沒有透析的糖尿病腎病變病人**，建議低蛋白飲食可以減緩腎病變進行。**B. 因為疾病的進展，**

每個人對於營養的需求不一定相同，可與醫護人員討論或至營養諮詢門診。**5. 保護腎臟：**勿服用來路不明的草藥、成藥或偏方，以免加重傷害腎臟功能。**6. 生活調適：**戒菸、有氧運動、低鹽飲食(每日應少於**5克**)，與營養師諮詢達到良好的飲食與控制體重。