

一、何為急性腎損傷 急性腎損傷為短時間內(通常是一週內), 因為疾病(如:脫水、休克、感染、尿路結石、攝護腺肥大等)或其他原因造成腎功能下降, 身體無法清除體內毒素、排泄水份的功能突然受損或完全喪失。

二、急性腎損傷的臨床症狀

1. 2. 3. 臨床症狀分為三期:少尿期、多尿期、恢復期。少尿期(每日尿液少於400mL): 全身水腫、高血壓、心臟衰竭、腦水腫、電解質不平衡、尿毒症、意識行為障礙、貧血等。多尿期(每日尿液多於1000-2000mL): 當尿量逐漸增多, 水腫改善, 即為多尿期:由於大量 排尿, 可能出現脫水、噁心、嘔吐、腸胃不適、頭痛、意識不清甚至昏睡。恢復期:多尿期後, 腎功能改善、尿量恢復正常, 腎濃縮尿液的功能需要數月, 才能恢復正 常。

三、急性腎損傷的臨床照護

1. 2. 3. 少尿期:約會持續 1-6 週。

(1) 去除和治療造成腎損傷原因, 如:矯正代謝性酸中毒可使用碳酸氫鈉校正、矯正電解質 (如:鈉、鉀、鈣、磷.....等)。(2) 控制水分攝取:堅持量入為出的原則, 每日記錄攝入量及排出量有無平衡。(3) 每次解尿均須紀錄尿量。

多尿期:約會持續 1-2 週。

(1) 每次解尿均須紀錄尿量。恢復期:少數病人伴有無法回復的腎功能損害, 此時應多休息、注意營養、預防感染。

四、急性腎損傷的飲食衛教

1. 2. 3. 4. 不要進食過多草酸含量高的食物(如:茶、咖啡、菠菜、葡萄、蘋果、番茄)、減少鹽分攝取, 以降低腎臟負擔。當醫師表示腎功能接近正常時, 應增加蛋白質攝取量, 如:雞蛋、牛奶、魚、肉類。蛋白質的攝取建議以肉類、蛋、奶類為主。依據抽血檢查結果、醫生建議調整飲食, 例如:

(1) 低鉀食物:川燙蔬菜、苦瓜、鳳梨、芭樂、蓮霧。

(2) 高鉀食物:香蕉、奇異果、番茄、紫菜、馬鈴薯。

(3) 低鈉食物:川燙蔬菜、白飯、冬粉、米粉、洋蔥。

(4) 高鈉食物:胡蘿蔔、罐頭、乳酪、泡麵、洋芋片、醬油、皮蛋、醃製食品。