

一、什麼是慢性腎臟病？慢性腎臟病是指腎臟結構或功能異常超過三個月，並且對健康造成影響。發生原因包括：腎臟本身疾病如先天疾病、尿路阻塞、腎絲球病變等，另外糖尿病、高血壓、痛風、長期藥物使用、老年人、肥胖、抽菸者也是慢性腎臟病的高危險群，若有上述疾病應定期追蹤腎功能。（延伸閱讀：糖尿病之照護、高血壓之照護、痛風之照護）

二、慢性腎臟病有那些症狀？依據腎功能衰退狀況，出現不同程度臨床症狀，可能會出現尿液起泡、血尿、夜尿次數頻繁、尿量減少、水腫、血壓上升，隨著腎功能繼續惡化，身體廢物及水分堆積在體內，病人會感到疲倦、昏睡等貧血症狀、頭暈、頭痛、食慾變差、噁心、嘔吐、口腔有異味、皮膚搔癢、呼吸急促或困難。（延伸閱讀：血尿之照護）有以上症狀者並不一定是慢性腎臟病，如果您有上述症狀，請到腎臟科門診就醫。

三、慢性腎臟病要怎麼治療？

1. 醫師會依據腎功能衰退狀況，提供相關治療。
2. 當腎功能已進行到第五期末期腎臟病，就會開始需要採用腎臟替代療法，包括：血液透析、腹膜透析、腎臟移植。（延伸閱讀：簡介末期腎衰竭的治療方式）

四、得到慢性腎臟病了，要怎麼照顧自己？慢性腎臟病病人除了持續定期監測與返診追蹤，更需提供個別化、生活化的照護指導，學習自我照顧技能，落實飲食調整、戒菸戒酒、規律運動等自我照護工作。（延伸閱讀：戒菸）

1. 定期至腎臟科門診追蹤：配合醫師治療，透過飲食、藥物及運動控制血糖、血壓，

並且勿隨意自行停藥。。**2. 避免使用造成腎臟受損藥物:**不亂服中草藥、成藥, 尤其是不明偏方, 及非類固醇類止痛藥(NSAIDs)、顯影劑等具腎毒性的藥物, 許多藥物最終都是經過腎臟代謝由尿液排出, 容易增加腎臟負擔, 往往造成腎臟進一步的傷害。**3. 慢性腎臟病人飲食應依分期及個人飲食習慣來設計每日蛋白質及熱量攝取, 如何正確的飲食攝取建議可以到門診和營養師討論。(預約掛號:營養諮詢)****4. 保持規律的生活型態:**包括體重過重時需減重、停止吸菸、飲酒適量、規律運動等。