

不亂吃藥

許多市售的感冒藥、消炎藥(**naproxen, ibuprofen and diclofenac, etoricoxib, celecoxib, etc**) 和中草藥都有腎臟毒性，不要不經醫師處方亂吃，對醫師處方的抗生素、止痛藥也應知其副作用有哪些。

控制血糖、糖尿病 — **Keep blood sugar stable**

糖尿病太久都會造成血管硬化，腎臟壞得快。糖化血色素宜控制在 **6.5** 以下。

控制高血壓 — **130/80 mmHg** 以下

血壓控制不好、會造成血管硬化，而腎臟就是由數百萬個微血管球組成，血壓控制不好，腎臟壞得快。一些 **ACE inhibitors** 和 **angiotensin-receptor blockers** 都是控制血壓不錯的選擇。另外，也要注意少鹽、多運動。

不暴飲暴食

吃太多蛋白質和鹽分，會加重腎臟負擔。此外，運動飲料含有額外的電解質與鹽分，有腎病的人需小心這類飲料。

避免感染 **Protect yourself from infections** 和治療感冒

避免感染 (**Protect yourself from infections**), 多洗手。

若感冒去了又來, 或是感冒後有高血壓、水腫、解小便有泡泡, 最好找腎臟科醫生做篩檢。注意不可亂服成藥。

反覆發作的扁桃腺炎要小心

喉部或扁桃腺遭鏈球菌感染時, 務必根治, 否則容易導致腎臟發炎。

適量飲水不憋尿

Proper fluid intake -- 尿液瀦留在膀胱, 就如同下水道阻塞後容易繁殖細菌一樣, 細菌會經由輸尿管感染腎臟。

不喝成分不明的井水和河水

以免鉛、鎘、鉻等重金屬太高, 而損害腎臟。

泌尿道結石要處理

結石不痛不代表好了, 尤其是輸尿管結石很容易造成腎積水; 長久下來, 腎臟會完全損壞而不自知。

冬天做好保暖

調查發現，在冬天不論是腎功能惡化或是洗腎新病人，都遠超過其他各季，主因低溫下血管收縮、血壓竄升、小便量減少、血液凝結力變強，因此容易讓腎臟出狀況。

生活習慣改變

良好飲食計畫

戒菸

定期檢查

最好每半年做一次尿液和血液肌酸酐和尿素氮檢查；女性懷孕時腎臟負擔會加重，應該監測腎功能，以免因妊娠毒血症而變成尿毒症。