

一、什麼是腎病症候群？ 腎病症候群是指因為腎臟的腎絲球受損，造成蛋白質流失引起腎臟相關的症狀。二、腎病症候群有哪些症狀？

1. 身體水腫：常見眼皮、小腿及足背腫脹，嚴重者出現肋膜積水、腹水、心及腦部積水而影響呼吸和意識。
2. 蛋白尿：因腎絲球對白蛋白通透性增加，使尿中流失大量蛋白質，容易於解尿時發現有泡泡尿情形。
3. 低白蛋白血症：因病人體內蛋白由尿中大量排除，使得血中白蛋白降低。
4. 高血脂症。（延伸閱讀：高血脂症）
5. 血液凝固異常，產生血栓的風險較高（以腎靜脈、下肢靜脈最多）。有上述症狀並不一定是腎病症候群，若您有上述症狀，請至腎臟科門診就醫。

四、腎病症候群要怎麼治療？

1. 飲食治療：
 - A. 急性期水腫嚴重時，應採低鈉飲食及控制水份攝取。（延伸閱讀：低鈉飲食）
 - B. 適量蛋白質，不需刻意提高蛋白質攝取量。
 - C. 如果同時有高血脂症，建議選擇低膽固醇、富含不飽和脂肪酸的飲食。
 - D. 依醫師指示適量補充維生素及鐵質。
2. 藥物治療：經醫師評估確認病因後，通常會使用類固醇、免疫抑制劑等治療。

五、得到腎病症候群了，要怎麼照顧自己？

1. 保持規律生活作息：
 - A. 足夠睡眠、適當運動、均衡營養、愉快心情、良好衛生習慣、勤洗手及衛生環境等。
 - B. 應避免過度運動。
 - C. 除非嚴重感染及水腫期才需臥床休息。
2. 水腫處理原則：
 - A. 每天量體重、腹圍和腿圍。
 - B. 注意進食和尿液的量、必要時限制鹽分和水分的攝取。
 - C. 盡量臥床休息、抬高下

肢以減輕水腫。**D.** 必要時依醫師處方按時服用利尿劑。**3. 飲食方面:**以均衡飲食為原則,建議可至門診進行營養諮詢。(延伸閱讀:均衡飲食)**A.** 蛋白質:注意蛋白質的攝取(**0.8~1.0**公克/公斤體重),例如:體重**50**公斤,每天需攝取**40~50**克蛋白質,但不宜過量,以免增加腎臟的負荷量。**B.** 熱量:攝取足夠的熱量(約**35**大卡/公斤體重),例如:體重**50**公斤,每天需攝取 約**1750**大卡,以維持理想體重控制。(延伸閱讀:理想體重)**C.** 脂質:低油、低膽固醇飲食。**D.** 鹽分:如果有血壓高及水腫很嚴重的時候,才需要限制鈉(鹽)的攝取,有蛋白尿的慢性腎臟病人血壓最好控制在**130/80 mmHg**以下。**4. 藥物治療:****A.** 遵照醫師指示按時服藥,不可任意自行減量或停藥,以免疾病復發加重病情。**B.** 服用類固醇或免疫抑制劑期間,免疫力會下降,要加強勤洗手、戴口罩、不要吃 沒有煮熟的食物,預防感染。**C.** 注意評估藥物引起的副作用及注意事項。