

一、什麼是腎臟病？ 慢性腎臟病是指腎功能或腎臟結構出現異常超過三個月，且對健康造成影響。二、「腎臟病保健」做不好可能出現那些症狀？ 早期沒有明顯症狀，可利用五字訣自我觀察：泡（泡泡尿）、水（水腫）、高（高血 壓）、貧（貧血）、倦（疲倦）。

三、我該注意什麼？ 腎臟病的危險因子可以分為一般危險因子與加速惡化的危險因子。**1. 一般危險因子：**老化、家族有慢性腎臟病病史、三高（高血壓、高血糖、高血脂）、糖尿病、蛋白尿、原發性腎臟病（多囊腎、腎炎等）、泌尿疾病（腎結石、腫瘤 等）、高尿酸血症（痛風）、心血管疾病。（延伸閱讀：糖尿病之照護、多囊腎之照 護、高尿酸血症之照護）**2. 加速惡化危險因子：****A. 藥物：**自行買成藥、止痛藥或來路不明的中草藥。**B. 感染：**沒有根治的鏈球菌感染、或因為感染造成的腎臟發炎。**C. 急性腎損傷：**曾發生過急性腎損傷的人有比較高的風險。（延伸閱讀：急性腎衰竭之照護）**D. 不良的生活型態：**吸菸會增加心血管疾病、腎臟病風險，菸品內的有害物質會影響腎臟結構及 功能。暴飲暴食、肥胖、高鹽飲食會增加腎臟負擔。喝酒使尿酸增加、導致痛風而間接加速惡化腎臟功能。長期憋尿容易造成泌尿道感染。**E. 其他：**顯影劑腎病變是指從血管注射放射性顯影劑後造成急性腎損傷，導致腎功 能惡化。四、預防及保健原則：**1. 定期檢查：**高危險群者建議每三個月驗血、驗尿追蹤腎臟功能，早期發現、早期治療 可以延緩疾病惡化。**2. 請依照醫師指示服用藥物**

, 不要自行吃成藥。**3. 控制三高：****A. 血壓值控制於130/80mmHg。**(延伸閱讀:高血壓之照護)**B. 糖化血色素控制在7%以下。**(延伸閱讀:糖尿病腎病變之照護)**C. 低密度脂蛋白至少控制在100mg/dl以下。**(延伸閱讀:高血脂症之照護)**4. 改善生活型態：****A. 不吸菸。**(延伸閱讀:戒菸)**B. 不過量飲酒。**(每日不超過10~20克)**C. 規律運動。****D. 體重控制。**(延伸閱讀:理想體重控制)**5. 其他:**如果需要進行使用顯影劑的檢查, 醫師評估補充體液或給予藥物來降低風險。