

一、什麼是「腎臟病」？腎臟病是指因先天性(如多囊腎)或後天性(如腎絲球腎炎、高血壓、糖尿病等疾病)的原因引起腎臟組織受損，導致腎臟機能失調。

二、「腎臟保健」做不好可能出現那些症狀？腎臟具有很強的代償作用，通常要等到腎臟機能不足三分之一，才會產生明顯的症狀。除了急性腎臟病有明顯症狀外，一般慢性腎臟病的症狀會斷斷續續出現，很容易被忽略。可能的症狀有腰背部疼痛、尿液型態改變(例如：頻尿、尿量減少或多尿、蛋白尿、血尿)、水腫、高血壓、貧血、食慾不振、疲倦等。

三、我該注意什麼？

1. 正確的醫療觀念：**A.** 有病勿亂投醫，迷信偏方草藥而延誤治療，導致病情惡化。**B.** 勿濫用成藥、止痛藥，以免影響腎功能。**C.** 定期抽血監測腎功能，並遵照醫師指示服藥。
2. 健康生活型態：規則運動、戒菸、遵從健康飲食、避免肥胖，均能延緩慢性腎臟疾病的病程。**A.** 生活角色管理：作習正常避免不必要的熬夜。**B.** 有適當的運動與休息，避免勞累。**C.** 適度喝水、勿憋尿。**D.** 戒菸及不酗酒。
3. 正確的飲食：慢性腎臟病病人的飲食控制，需考量五大要素，分別是水份、尿毒素、鉀離子、磷離子、與酸血症的排泄，與三高的飲食控制相同。**A.** 均衡飲食，以選用高纖維、低油脂、低鹽(每日少於2.3公克)及不含人工添加物的新鮮食物為主。**B.** 飲食宜清淡少鹽較不易水腫。**C.** 低蛋白飲食可以延緩腎功能惡化，攝取蛋白質總量控制在每公斤體重0.8公克(若已經洗腎病人則必需攝取足量

蛋白質)。D. 蔬菜須經川燙後並捨棄湯汁，選擇低鉀水果，同時應避免食用含無機磷的加工食品(例如:加工肉，火腿，香腸，魚罐頭，烘焙食品，可樂類飲料等)。E. 飲食會隨腎臟疾病分期不同而異，需遵照醫護人員或營養師的個別指導，因疾病會進展及變化，應該要規律的營養諮詢。

**4. 疾病的治療與控制:**高血壓、糖尿病、肥胖、抽菸、痛風、使用不明中草藥皆是慢性腎臟病的高危險群及加重病情的因子。

**A. 血壓控制:**自我監測血壓，維持理想血壓低於**130/80mmHg**以下。

**B. 血糖控制:**自我監測血糖，維持飯前理想血糖低於**110mg/dl**，或糖化血色素(HbA1c)低於**7.0%**。

**C. 情緒管理:**學習因疾病衝擊而需要處理的情緒反應。

**5. 預防感染:**泌尿道及呼吸道的感染，容易使腎臟病情惡化或導致腎臟發炎，進而影響腎功能，此時應儘早就醫，切勿疏忽。