

## 一、常見症狀

依據台灣腎臟醫學會，有 5 字訣可以自我檢查是否有腎臟病的前兆，分別如下：

1. 泡：尿液常有泡沫且久久不散去。
2. 水：下肢有水腫現象，且按壓後產生的凹陷無法馬上回復。
3. 高：高血壓。
4. 貧：貧血、臉色蒼白。
5. 倦：噁心感、食慾不振、倦怠等症狀。

## 二、治療方式

1. 泡沫尿：泡沫尿不等同蛋白尿，必須進一步接受檢驗，確認是否有蛋白尿。嚴重蛋白尿的病人因蛋白質大量自尿液流失，可能造成血中白蛋白濃度偏低與水腫等現象。
2. 水腫：限水限鹽、下肢抬高、利尿劑使用、嚴重者可能需要經由洗腎脫水。
3. 高血壓：降血壓藥物、運動、減重、少鹽飲食、維持正常生活作息。
4. 貧血：鐵質補充(飲食及藥物)、紅血球生成素(EPO)、嚴重貧血者可能需要輸血。
5. 疲倦：矯正貧血、補充維生素 B 群、如病情惡化至需洗腎之程度，症狀可能在洗腎後獲得改善。