

病人可以透過預防或控制慢性病(如糖尿病、高血壓、心臟病、高血脂、高尿酸等慢性病)的產生來防治或延緩腎臟損害，接受衛教保持正確保健觀念，及維持良好生活習慣來保護腎臟。

## 一、日常生活飲食應做到「三少」「三多」

1. 「三少」:少油、少糖、少鹽。
2. 「三多」:多吃蔬菜、多攝取纖維、多喝水。

## 二、把握「四不一沒有」「三控三避」的生活習慣

1. 「四不一沒有」
  - A. 不抽菸
  - B. 不用偏方及草藥或地下電台藥物
  - C. 不用非醫師處方的止痛藥及抗生素
  - D. 不憋尿
  - E. 沒有鮭魚肚、維持適當體重(運動)
2. 「三控三避」
  - A. 控制血壓(收縮壓 **130mmHg** 及舒張壓 **80mmHg** 以下)
  - B. 控制血糖(無糖尿病:糖化血色素 **6** 以下;糖尿病:糖化血色素 **7** 以下)
  - C. 控制蛋白尿(定期追蹤或治療)
  - D. 避免感冒(養成規律運動習慣)
  - E. 避免過度勞累(長期加班、熬夜)
  - F. 避免使用腎毒性藥物(未經醫師開立之消炎、止痛、抗生素等)