

認識慢性腎臟病

腎臟位於後腰部，左右肋骨緣下面，形狀像蠶豆，大小如拳頭，長約 10-12 公分，重約 150 公克。腎臟有許多功能，就像是身體的濾水器，過濾身體的廢物、水分及電解質，形成尿液排出體外，同時平衡身體酸鹼值，分泌多種賀爾蒙，幫助維持血壓穩定；刺激骨髓製造紅血球；控制鈣離子平衡維持骨質密度。

慢性腎臟病的分期可分為五期，利用腎絲球過濾率(GFR)來判斷腎臟的功能，依照年齡、性別、血清肌酸酐來計算，計算結果只提供參考，臨床意義的判斷需與醫師討論，而慢性腎臟病的症狀也是因人而異，若出現下列症狀請盡速就醫，由專業醫師為您評估及檢查。

分期	腎絲球過濾率 GFRml/min/1.73M ²	嚴重度	可能產生的症狀
一	≥90	輕度	初期無明顯症狀且不易察覺，如：夜尿、排尿困難或疼痛、血尿或泡泡尿。
二	60-89		
三	30-59	中度	當腎臟功能逐漸變差時，出現：水腫、高血壓、貧血、倦怠、食慾差。
四	15-29	重度	
五	<15	末期	腎功能低於 15%，出現：噁心、嘔吐、皮膚搔癢、口腔有異味、呼吸困難、電解質不平衡等。

慢性腎臟病的高危險群

1. 慢性腎炎。
2. 泌尿道結石或狹窄造成阻塞性腎病變。
3. 遺傳性腎臟病變，如：多囊腎等。
4. 自體免疫疾病：自體的抗體攻擊自己的腎臟，導致腎臟損傷。
5. 慢性疾病：高血壓、糖尿病、痛風、高血脂、高尿酸控制不佳。
6. 長期服用中草藥、成藥、止痛藥或來路不明的藥。

腎臟病照護須知

 <p>不要食用楊桃及楊桃製品</p>	 <p>不吃來路不明的藥及偏方</p>	 <p>勿大魚大肉、少油、少鹽、少調味料及加工食品</p>
 <p>戒菸及節制飲酒、勿熬夜</p>	 <p>適度運動維持理想體重</p>	 <p>多喝水，有水腫或心臟疾病請諮詢醫生飲水量</p>
 <p>定期追蹤腎功能變化，積極樂觀態度面對</p>	 <p>身體質量指數(BMI): 男性腰圍小於 90 公分; 女性腰圍小於 80 公分</p>	 <p>積極控制血壓血糖血脂及尿酸</p>

七、參考文獻:

1. 楊智偉 (總編輯) (2015) · 台灣慢性腎臟病臨床診療指引 · 台北: 財團法人國家衛生研究院。
2. 馮容芬、李惠玲、吳麗彬、周繡玲、袁素娟、胡月娟 · · · 謝家如等 (2014) · 泌尿系統疾病之護理 · 劉雪娥總校閱, 成人內外科護理 (下冊) (六版 684-714 頁) · 台北: 華杏。

護理指導評值:

是非題:

- 1.() 慢性腎臟病病人，不可食用楊桃及楊桃製品。
- 2.() 來路不明偏方及中草藥，因成份不明，若誤用含有腎毒性的偏方及中草藥，容易造成腎臟損傷。
- 3.() 面對慢性腎臟病，應定期規則追蹤腎功能，以利腎功能維持。

選擇題:

- 4.() 當腎功能低於 15%，身體出現噁心、嘔吐、皮膚搔癢、口腔有異味、呼吸困難、電解質不平衡等，屬於慢性腎臟病第幾分期?(1)第二分期(2)第三分期(3)第四分期(4)第五分期。
- 5.() 人體內腎臟的功能?(1)過濾人體內廢物、水份及電解質(2)平衡人體內酸鹼值(3)刺激骨髓製造紅血球(4)以上皆是。
- 6.() 計算「腎絲球過濾率」來判斷腎臟功能，需要那些數值進行計算?(1)年齡(2)性別(3)血清肌酸酐(4)以上皆是。

(共答對 5 ~ 6 題→完全了解；共答對 3 ~ 4 題→部分了解；共答對 1 ~ 2 題→再加強)

正確解答:1(O)2(O)3(O)4(4)5(4)6(4)