

認識慢性腎臟病

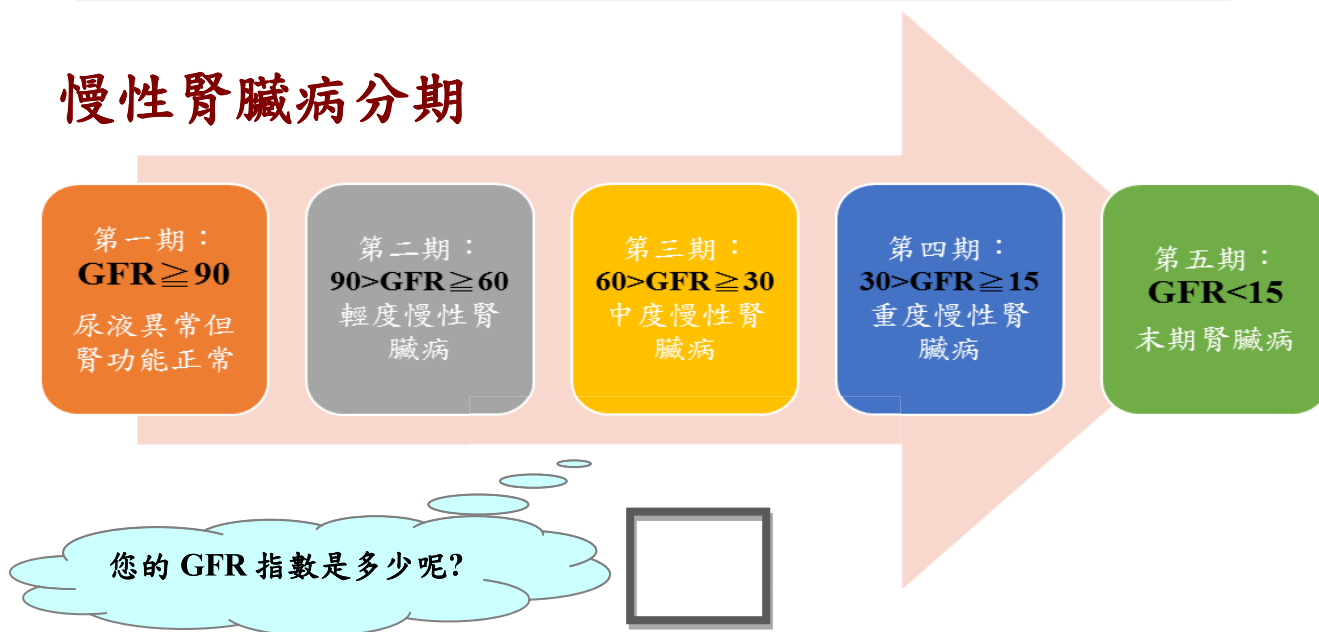
什麼是慢性腎臟病 (CKD) ?

- 腎臟受損超過三個月，導致其結構或功能無法恢復正常（出現微量白蛋白尿 $\geq 30\text{mg}/24$ 小時、尿液出現異常沉澱物、腎小管疾病造成的電解質及其他異常、腎臟有組織學異常、影像學顯示構造異常、腎臟移植病史），稱為慢性腎臟病。
- 腎絲球濾過率 (GFR) 低於 $60 \text{ mL}/\text{min}/1.73\text{m}^2$ ，持續超過三個月。

常見慢性腎臟病的原因

糖尿病	腎結石
高血壓	先天性疾病 (如多囊腎)
腎絲球腎炎	藥物 (如止痛藥、抗生素、中草藥或減肥藥)

慢性腎臟病分期



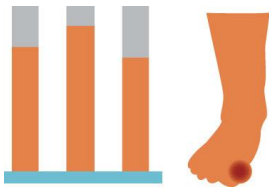
白蛋白尿結果判讀

持續白蛋白尿的分期			
	A1	A2	A3
隨機尿液白蛋白 /肌酸酐比率 (毫克/克)	正常 < 30	微量白蛋白尿 $30 - 300$	巨量白蛋白尿 > 300

註一：至少需檢測二次尿液並相隔 3 至 6 個月，以晨間第一次小便檢測尤佳。

註二：白蛋白尿排出異常之傳統用詞為微量或巨量白蛋白尿，目前治療指引已由 A1 正常或輕量白蛋白尿，A2 中度白蛋白尿及 A3 重度白蛋白尿取代。

減緩第二型糖尿病腎病變建議治療目標及方式



積極控制血糖 (糖化血色素在 $<7\%$)
控制高血壓 (血壓 $<130/80$ mmHg)
改善血脂 (降低 LDL <100 mg/dL)



限制蛋白質攝取量 (0.8 - 1 公克/公斤/天)
勿大魚大肉、少油、少鹽、少調味料及加工食品



戒菸及節制飲酒、勿熬夜



適度運動維持理想體重
男性腰圍小於 90 公分;女性腰圍小於 80 公分



定期追蹤腎功能變化，控制蛋白尿
每年追蹤監測並定期回診

飲食注意事項



腎病變衛教



三軍總醫院新陳代謝科及腎臟科

衛教中心 及 營養部

關心您

諮詢電話：Tel: 02-87927184