

慢性腎病病人日常生活保健與預防

一、腎臟病常見症狀五字訣

- (一)泡：代表「泡」沫尿，可能有蛋白尿。
- (二)水：代表「水」腫，常見眼皮浮腫、下肢水腫按壓後產生的凹陷，無法於5秒鐘內恢復。
- (三)高：代表「高」血壓，可能體液過多所致。
- (四)貧：代表「貧」血，會出現臉色蒼白。
- (五)倦：代表「倦」怠感，會出現食慾不振。

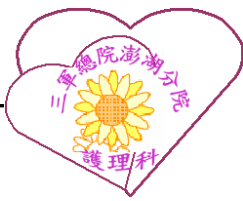
二、腎臟病人日常生活保健與預防

(一)健康生活型態

- 1.維持理想體重與腰圍：BMI(身體質量指數)=體重(公斤)/身高²(公尺)(標準值 18~24kg/m²)。男性正常腰圍應為 90 公分(35.5 吋)，女性正常腰圍應為 80 公分(31.5 吋)，若超過標準，則容易誘發「代謝症候群」，導致慢性病上身。
- 2.養成適度運動習慣：以 333 運動為原則，每週有 3 次，每次 30 分鐘以上中等程度之運動，可使心跳達 130 次/分，如快走、騎自行車、游泳等。
- 3.戒菸及不酗酒：可以減緩腎功能惡化，降低心血管疾病之發生。
- 4.養成良好生活習慣：避免熬夜應有適當的休息與休閒。

(二)謹慎飲食

- 1.均衡飲食為原則，不需額外進補，每日飲食應由六大類食物均衡攝取。適量蛋白質攝取，避免大魚大肉，若攝取過量會影響血脂肪，可能造成腎臟血管病變(蛋白質建議每日不超過 0.8g/kg/day)，建議攝取熱量的食物，而建議攝取熱量是 35 大卡/公斤/天。
 - 2.少鹽、少調味料、少加工品：應避免攝取過多的鹽份(建議每日不超過 5 公克)，醃製及罐頭食品(豆腐乳、醬瓜、味精、豆瓣醬、沙茶醬等)，避免長期高鹽造成腎臟負擔，應選擇新鮮食材香料如：蔥、薑、蒜、辣椒、九層塔等以彌補鹹度不足。
- (三)控制血糖：嚴格控制血糖對於糖尿病腎病變的病人也有益處，一般建議飯前血糖維持在 90~130mg/dL，糖化血色素控制在 7% 以下為宜。



(四)控制血壓：良好血壓控制可減緩腎功能惡化，理想的血壓控制標準為低於 130/80 mmHg，如果每日蛋白尿大於 1 公克，此時血壓最好能控制在 125/75 mmHg 以下。

(五)適當喝水，勿憋尿

1.適當喝水：水份可以幫助廢物及結石由尿液排出，每天可喝約 1600~2000mL，若有嚴重水腫，醫師指示需限制水份攝取時，每日水份需以您前一天的尿量再加上 500~700mL 的水份來估計，或以不發生水腫為原則(每日體重變化不超過 0.5 公斤)，並以固定容器裝水，一小口分次飲用，除非有特殊禁忌如：心血管疾病、腎臟病、肝硬化引起水腫者應與醫師討論飲水量，老年人應避免夜間飲用過多喝水份以免影響睡眠。

2.勿憋尿：如有尿意感宜馬上解尿，避免尿液滯留，導致膀胱過度膨脹造成泌尿道感染。

(六)尋求正確醫療途徑：需要用藥時應諮詢及遵從醫藥專業人員指導，不濫用止痛藥或來路不明的藥物，不聽信偏方草藥及不實廣告成藥。

(七)自我監測與健康檢查

1.觀察異常的尿液型態，如廁情況改變：解尿次數明顯增加與尿量改變，尤其夜間如廁次數增加已影響睡眠品質則需特別注意。

2.定期健康檢查：健保補助成人健檢，40 歲以上每三年一次，65 歲以上每年一次。

參考資料

衛生福利部國民健康局(2010)·慢性腎臟病防治手冊·台灣：衛生福利部國民健康局。

衛生福利部國民健康局(2014)·慢性腎臟病健康管理手冊·台灣：衛生福利部國民健康局。

林偉弘、郭冠良、夏清智、吳岱穎、陳建志(2013)·淺談慢性腎臟病·*北市醫學雜誌*，10(2)，1-9。

賴文恩、楊得政(2010)·基層醫療中，成人慢性腎臟病的防治·*光田醫學雜誌*，5(9)，1-11。

駱敏淑、孫嘉玲、謝湘俐、劉月敏、馬麗卿(2011)·以影響慢性腎臟病患者健康促進生活方式之相關因素·*台灣腎臟護理學會雜誌*，10(1)，42-58。