

高危險群應實施：

定期做三種護腎檢查

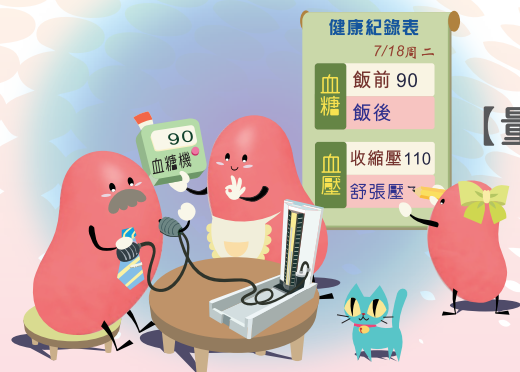
【驗尿】



【驗血】(血清肌酸酐)



【量血壓】



腎病指標



慢性腎臟病的五個階段是以「GFR」(腎絲球過濾率)來判斷您的腎臟功能，必須綜合考量您的年齡、性別以及血清肌酸酐(正常時約為100 ml/min/1.73m²)。若發現腎臟功能大於第三期以上，請至附有腎臟專科門診之院所診治！

您知道自己的「Cr」(血清肌酸酐)多少嗎？成人預防保健服務(40歲以上成人每3年一次；65歲以上老人每年一次)之健康檢查報告，就有該項檢驗數據。

慢性腎臟病五階段分期標準與照護

期別	腎絲球過濾率 GFR ml/min/1.73M ²	追蹤頻率	照護說明
第一期	≥ 90	每6個月	腎臟功能約正常人60%以上，注意是否有糖尿病及高血壓，需要控制血糖血壓及飲食，每半年追蹤腎功能檢查，一般能穩住腎功能，但若有腎絲球腎炎之個案則必須接受治療。
第二期	60-89	每6個月	
第三期	30-59	每3-6個月	腎功能約正常人15-59%，應每3個月追蹤腎功能檢查並積極配合醫師治療，減緩進入第5期腎臟病變。
第四期	15-29	每3個月	
第五期	< 15	每2-4週	末期腎臟病變：腎臟功能僅剩正常人之15%以下，若逐漸無法排除體內代謝廢物及水份，必須準備與接受透析治療及腎臟移植。

線上計算eGFR-台灣腎臟醫學會

網址：<http://kidney.tsn.org.tw/>

點選【腎病指標】，分別輸入性別、年齡及creatinine即可計算出eGFR



衛生福利部國民健康署 關心您
<http://www.hpa.gov.tw>

本出版品經費由衛生福利部國民健康署於害防制及衛生保健基金支應

廣告



腎臟保健

如何愛護自己的腎臟 >>



衛生福利部國民健康署 關心您

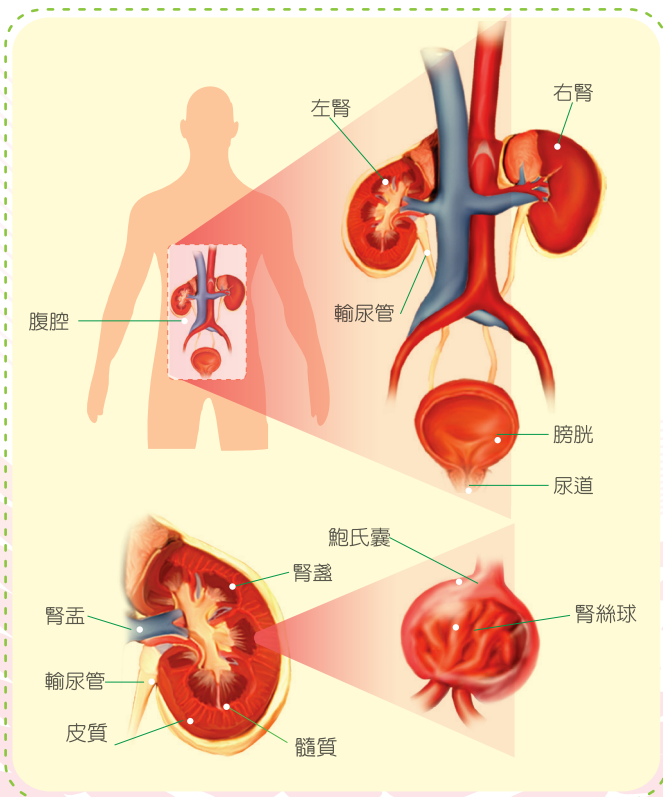
我的腎臟在哪裡？

腎臟位置

1. 正常人有兩顆腎臟，位於腸道後方屬於後腹腔肋骨下緣。
2. 腎臟外觀如同蠶豆狀，每一個腎臟大小約有一個拳頭大小，重量約125~150公克。

誰容易罹患腎臟病？

- 糖尿病患者
- 高血壓患者
- 痛風患者
- 家族慢性腎臟病病史
- 高齡：65歲以上老人
- 藥物濫用者



我要怎麼發現『腎臟生病了』？

腎臟病初期沒有明顯症狀，一旦發現有下列五種症狀，就應該立即做進一步的檢查。

『泡』：泡泡尿，如：血尿、蛋白泡沫尿。

『水』：水腫、下肢浮腫，用手指按壓會造成凹陷，無法立刻彈回。

『高』：高血壓。

『貧』：貧血、臉色蒼白。

『倦』：疲倦。



防治腎臟病的小秘訣

一、健康生活型態

- 維持理想體重
- 養成適度運動習慣
- 戒菸及節制飲酒
- 良好生活習慣

二、謹『腎』飲食

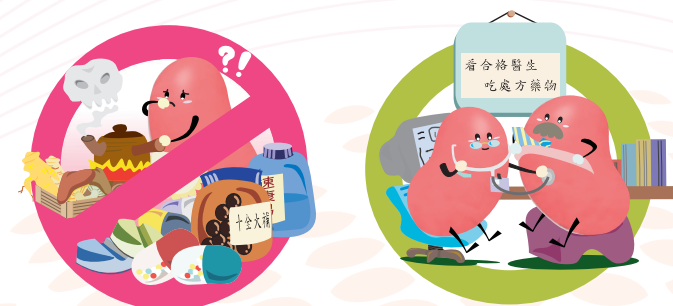
- 以均衡飲食為原則，不需大補特補
- 適度蛋白質攝取，避免大魚大肉的習慣
- 少鹽、少調味料、少加工品

三、適度喝水勿憋尿

- 適量喝水
- 勿憋尿

四、尋求正確的醫療途徑，不亂吃藥

- 有需要用藥時，應諮詢及遵從醫藥專業人員的指導，並遵守用藥五不：不聽別人推薦，不信神奇療效的藥，不買地攤、夜市或遊覽車上所販賣，不吃別人贈送的，不推薦給別人。



五、自我監測與健康檢查

- 觀察異常的尿液型態
- 定期健康檢查

六、疾病的治療與控制

- 糖尿病做好血糖控制
- 高血壓病患做好血壓控制

