

高危險群應實施：

定期做三種護腎檢查

【驗尿】



蛋白尿試驗

【驗血】(血清肌酸酐)



【量血壓】



醫病指標



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 (eGFR, ml/min/1.73m ²)	追蹤頻率	照護說明
第一期	≥ 90	每6個月	腎臟功能的正常人80%以上，注意是否有糖尿病及高血壓，需密切注意血壓及飲食，每3-6個月做腎功能檢查，一般無確立腎功能，但有輕微尿蛋白之發現則必須接受治療。
第二期	60-89	每6個月	
第三期	30-59	每3-6個月	腎功能的正常人15-55%，應每3個月做腎功能檢查並積極配合醫藥治療，減緩進入第5期腎臟病。
第四期	15-29	每1-3個月	
第五期	< 15	每2-4週	末期腎臟病，腎臟功能僅剩正常人之1%以下，若治療無法改善體內代謝廢物及水份，必須準備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.tan.org.tw/>
點選【腎病指標】，分別輸入性別、年齡及creatinine即可計算出eGFR



行政院衛生署國民健康局 關心您
<http://www.bhp.doh.gov.tw>



腎臟保健

如何愛護自己的腎臟 >>



行政院衛生署國民健康局 關心您

我的腎臟在哪裡？

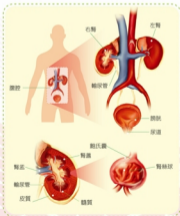


腎臟位置

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