



# 認識 你的腎臟

衛教師/李仁慈

Healthcare  
CARE ABOUT YOUR HEALTH

腎臟病不是絕望的病，是可以預防及治療。早期發現早期治療，才是最佳防治策略。願我們一起守護腎臟，永保安康。

這一天腎臟科門診來了三位初診病人，三位都是因為相同症狀腰痛來就醫的。仔細詢問下，排尿狀況及顏色皆正常，也沒有其他腎臟病的相關症狀及病史，抽血及驗尿檢查也都正常，讓自己過度擔心了。這樣因腰痛至腎臟科就醫的民衆越來越多，可能是因為我國洗腎人口越來越多的關係，讓民衆開始注意自己的腎臟狀況，但對腎臟病相關知識仍模糊不清，可能讓自己過度擔心或延誤就診。以下簡單整理慢性腎臟病基本概念：

## 腎臟病高危險群有哪些：

1

1. 老年人
2. 糖尿病及高血壓病人
3. 藥物濫用者
4. 有家族史者
5. 痛風患者

\* 要注意的是腎臟病不只會發生在以上病人身上，所有人都有可能發生。

## 我們要怎麼發現腎臟生病了：

2

1. 血壓變高
2. 貧血
3. 眼瞼浮腫或臉，手腳水腫
4. 尿液帶血或起泡
5. 疲倦

3

## 平時要如何保護自己的腎臟：

1. 健康生活型態：維持理想體重、養成適度運動習慣、戒煙及節制飲酒
2. 謹慎飲食：均衡飲食，避免大魚大肉的習慣，少鹽、少糖、少油
3. 適度喝水，勿憋尿
4. 尋求正確的醫療途徑，不亂吃藥
5. 自我監測及健康檢查：觀察尿液型態，定期健康檢查
6. 疾病的治療與控制：糖尿病做好血糖控制，高血壓做好血壓控制，痛風患者控制好尿酸