

認識腎臟病

國泰綜合醫院 護理部、營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 什麼是慢性腎臟病？

指腎臟組織長期或損壞達數月或數年，腎臟功能受損且無法恢復原有的之功能，稱為慢性腎臟病。

根據美國腎臟基金會的定義，慢性腎臟病是指病人有腎臟損害持續 3 個月以上或腎功能減退持續 3 個月以上稱之。

■ 腎臟的位置（腎臟位於後腰部左、右肋骨緣下）

形狀像蠶豆，長約 10-12 公分，重約 125-150 公克，一個腎臟有一百萬個腎元，當血液流經腎臟時，腎元會過濾身體的血液、代謝產物、水份及調節電解質，成為尿液。

■ 腎臟的功能

- 清除廢物、排除藥物的代謝產物。
- 調節水份、體液，穩定血壓。
- 調節血液電解質和酸鹼度的平衡，如鈉、鉀、鈣、磷等。

- 製造「腎素」來控制血壓。
- 分泌「紅血球生成激素」來協助製造紅血球。
- 製造「活性維生素 D3」，維持骨質密度與健康。

■ 慢性腎臟病的分期？

腎絲球過濾率（GFR）計算公式有很多種，須綜合考量您的年齡、性別以及血清肌酸酐來計算出腎絲球過濾率值，來判斷您的腎功能，目前是參考（MDRD-Simplify-GFR）。

期別	腎絲球過濾率 (GFR) ml/min/1.73m ²	照護及治療說明
1	≥90	腎功能仍有正常人的 60% 以上，若有腎臟實質傷害，如：出現血尿或微白蛋白尿、蛋白尿者才稱之為輕度腎功能障礙。需定期腎功能檢測，維持良好健康生活型態。
2	60-89	
3a 3b	45-59 30-44	腎功能約為正常人 15-59%，積極配合治療，維持健康生活型態、飲食控制：低蛋白飲食控制、延緩腎功能惡化。
4	15-29	
5	<15	腎功能剩下正常人的 15% 以下，是屬於末期腎病變，應持續積極配合治療，及自我心理調適，準備進入透析階段。

■ 腎臟病的高危險群

糖尿病患者、高血壓患者、痛風患者、65 歲以上老人、長期藥物濫用者、有家族腎臟病病史者、蛋白尿患者、抽菸者、長期服用藥物者、肥胖者。

■ 常見的腎臟病檢驗

高危險群應實施『護腎檢查三三制』--每三個月要做三種護腎檢查【驗尿、驗血(肌酸酐)、量血壓】。

■ 常見的腎臟病檢查：

驗尿、驗血、超音波、X-光檢查，必要時經由醫師評估進行腎臟穿刺檢查。

■ 腎臟病的症狀

初期症狀不明顯，不容易被發現，可由驗血、驗尿得知。當腎功能異常者，可能有『泡、水、高、貧、倦』即泡沫尿、水腫、高血壓、貧血、倦怠等症狀。

■ 保腎秘訣

■ 四不一沒有：

不抽菸、不用偏方和草藥、不用非處方用藥、不憋尿、沒有鮪魚肚，做好體重管理（維持理想體重 BMI：18.5-24kg/ m² 之間）。

■ 三避三控：

- ◆ 控制血壓（130/80mmHg 以下）。
- ◆ 控制血糖（空腹血糖 100-110 mg/dl、飯後血糖 140mg/dl、平均糖化血色素 HbA1c：7%以下）。
- ◆ 控制尿蛋白。
- ◆ 避免感冒、避免過度疲勞、避免傷害腎臟的藥物及檢查。

■ 用藥五不：

- ◆ 不聽信別人推薦的藥。
- ◆ 不信有神奇療效的藥。
- ◆ 不買地攤、夜市、遊覽車上賣的藥。
- ◆ 不吃別人送的藥。
- ◆ 不要推薦藥物給別人。

■ 養成適度運動習慣，依照自己體力執行。

■ 養成良好日常生活習慣。

- 均衡飲食、不需大補特補、少鹽、少調味料、少加工品。
- 適量蛋白質攝取、避免大魚大肉習慣。
- 適量喝水，一般人每日可攝取 2000 CC，不憋尿。
- 定期門診追蹤檢查腎功能，自我監測血壓及血糖值。

■ 當腎臟罷工時，飲食怎麼辦？

飲食的原則：依腎功能損壞的程度、症狀及血液檢查等資料來決定營養素的需要量，可與您的醫師及營養師討論並規劃屬於您個人的飲食計畫。

■ 不要大魚大肉 —— 限制蛋白質的攝取

減少飲食中的蛋白質可以減少尿毒的產生與累積，延緩腎功能的衰退。

- 優質蛋白質來源，例如：雞、鴨、魚、肉類、雞蛋、牛奶、黃豆製品。
- 一餐肉量約 1-2 兩（30-60 公克），最好一餐只吃一種肉，避免過量。

■ 少喝湯汁及菜汁 —— 限制鉀的攝取

- 鉀離子會流失在湯汁中，故少喝肉湯、菜湯、果菜汁、雞精、人蔘精、茶、咖啡等。
- 烹調時將蔬菜切小片以熱水燙過撈起，再以油炒或油拌，可減少鉀的攝取量。
- 不宜任意使用市售低鈉鹽及薄鹽醬油，少吃中草藥材（丸、粉、錠劑）、草本酵素飲品。

■ 減少磷的攝取 —— 限制磷的攝取

- 適當限制飲食中磷含量及使用磷結合劑，可以減緩腎功能的衰退及預防骨病變。
- 高磷食物：
 - ◆ 奶類及乳製品（養樂多、奶類、優格、乳酪）、
 - ◆ 全穀類（糙米、麥片、蓮子、薏仁、全麥）、
 - ◆ 內臟類（豬肝、豬心、雞胗等）、
 - ◆ 堅果類（杏仁果、開心果、腰果、核桃、花生、瓜子）、
 - ◆ 乾豆類（綠豆、紅豆、黑豆等）、
 - ◆ 其他：碳酸飲料、酵母粉、可可、巧克力、卵黃類等，應盡量減少。

■ 攝取充足的熱量——維持理想體重

可補充蛋白質含量較低的食物，增加熱量，維持良好體力及體重，如：

- 白糖、蜂蜜、水果糖、薑糖及葡萄糖聚合物如糖飴、粉飴等，建議由營養師評估後使用，但要注意血脂肪。
- 黃豆油、花生油、蔬菜油...等植物性油脂。
- 低氮澱粉類：澄粉、玉米粉、太白粉、地瓜粉、藕粉、冬粉、米粉、板條、米苔目、西谷米、粉圓、粉條、愛玉、仙草、脆圓、QQ 圓、粉粿、地瓜...等。

■ 不要吃太鹹——限制鈉的攝取

建議少吃太鹹、醃製、已調味的加工及罐頭食品，如：火腿、香腸、肉鬆、醬瓜、豆腐乳、麵線、油麵、泡麵、蜜餞等，並注意調味料使用量。

■ 其它飲食禁忌

- 禁吃楊桃及楊桃製品、未經證實的偏方、秘方、草藥及保健食品。

祝

早日康復

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

慢性腎臟病 個案管理師 (02)27082121 轉 5173、3963-4

國泰綜合醫院 營養師 (02)27082121 轉 1686

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5701-5703

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2051

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2651

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

A5000.328.2018.01 三修

2021.01 審閱