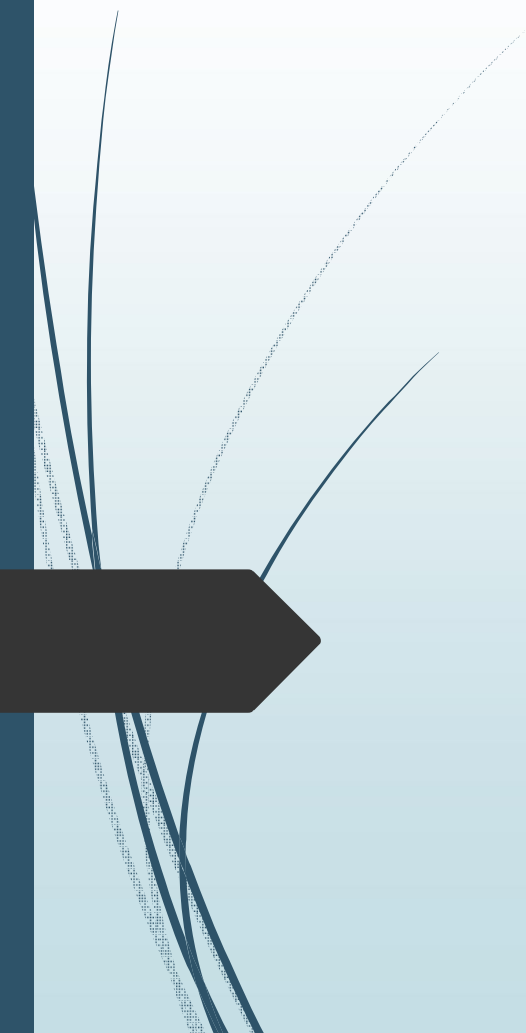
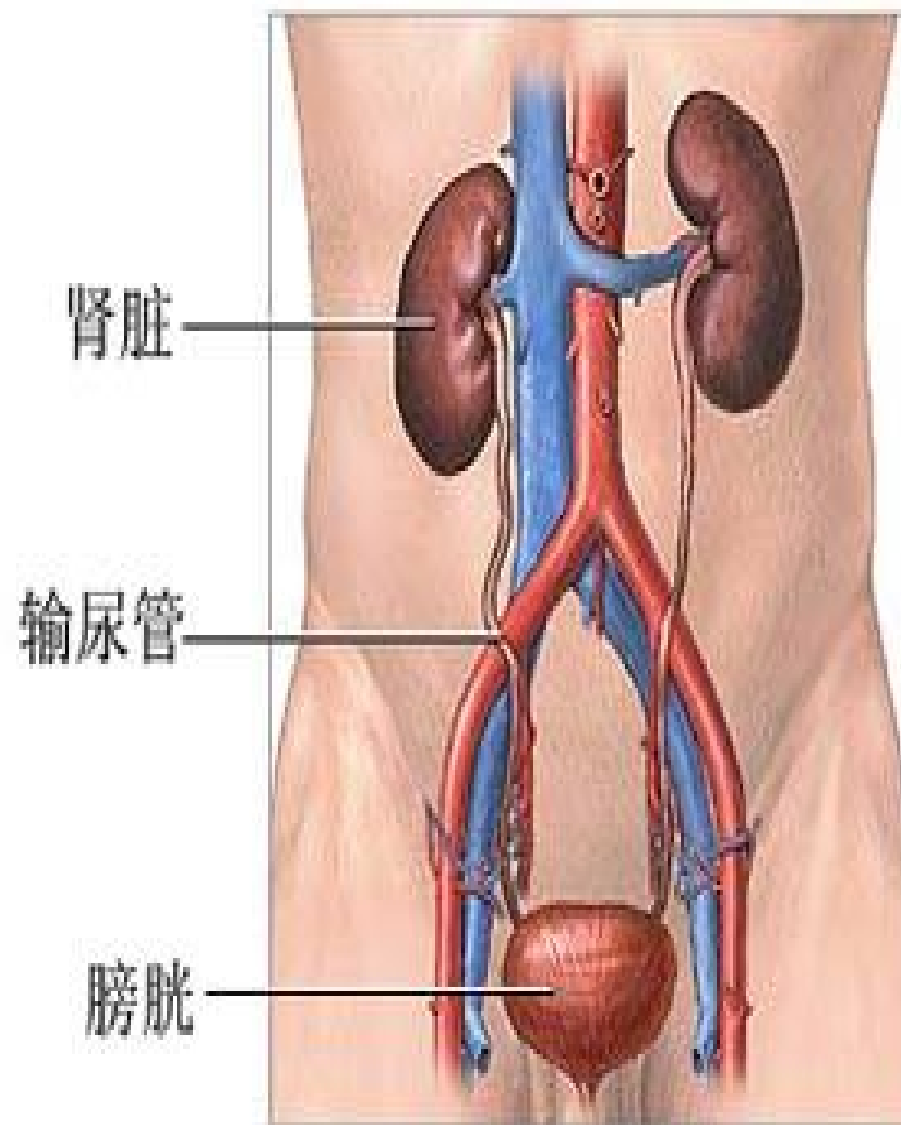


認識腎病



認識腎臟

- ➡ 正常人有兩顆腎臟
- ➡ 位於後腰部的肋骨緣下面
- ➡ 外形如同蠶豆狀
- ➡ 大小跟拳頭差不多



腎臟的功能

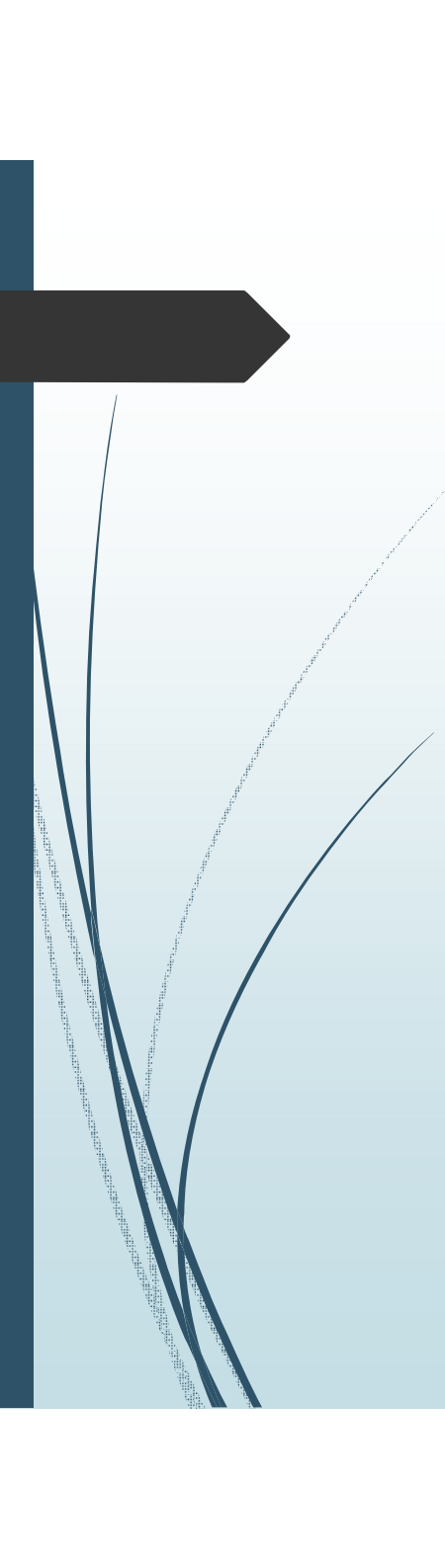
- ◆ 清除廢物（如尿酸、尿素氮、肌酸酐等）
- ◆ 排泄藥物
- ◆ 調整水分 體液 血壓
- ◆ 維持電解質與酸鹼度的平衡
- ◆ 製造和分泌賀爾蒙

腎病的高危險組群

- **糖尿病**: 血糖過高造成血管病變，影響腎臟的血流量及腎功能。
- **高血壓**: 血壓過高影響腎臟排泄廢物及平衡水分的功能。
- **痛風**: 血液的尿酸濃度過高時，尿酸會沈聚在腎組織，影響腎功能。
- **六十五歲以上老年人**: 因身體器官較易退化，需格外注意。
- **長期濫用止痛消炎藥，或標示不清的草藥或偏方**，都會影響腎臟的功能。
- **有家族腎臟病者**: 家族中若有人患腎臟病，則得到腎臟病的機會較高。
- **其它如高鹽飲食、肥胖、高血脂、酒精、抽煙。**

腎病的症狀

- 尿液型態改變，如頻尿(尤其夜間)、尿液帶血、小便起泡(可能有蛋白尿)。
- 身體不適：頭痛、噁心、嘔吐
- 水腫：如眼瞼浮腫或臉、手腳水腫、
- 血壓變高、貧血、皮膚搔癢、全身倦怠、心臟衰竭，肺水腫等。

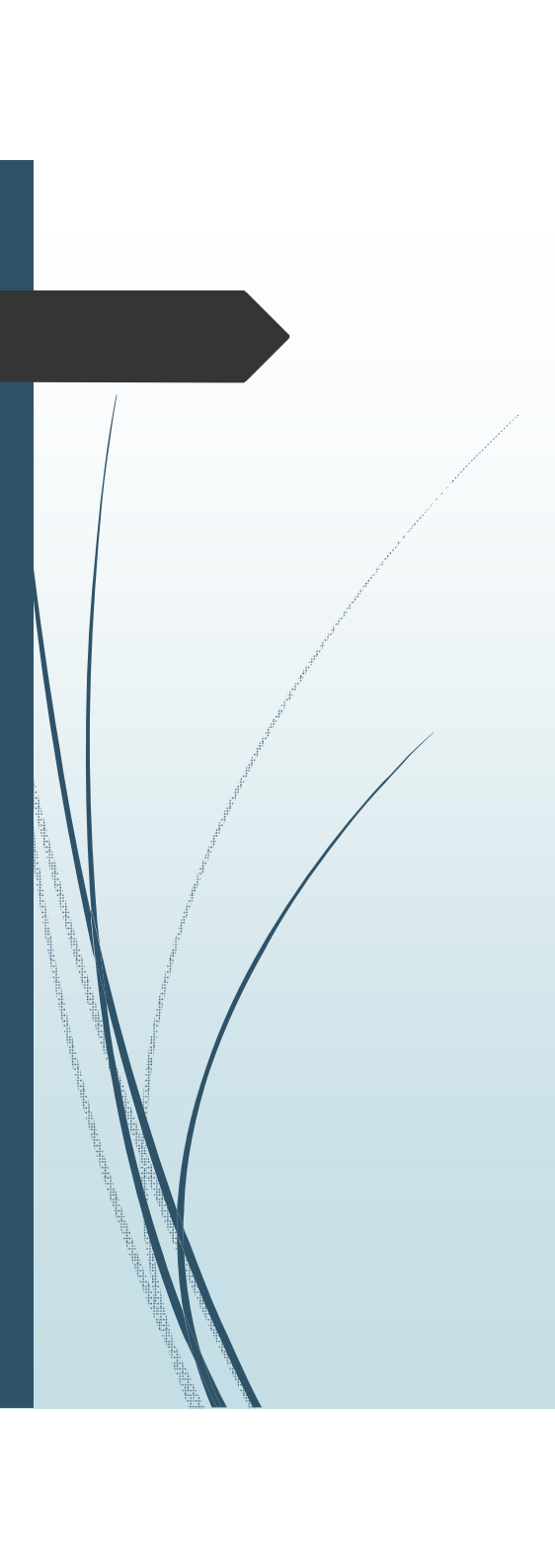


有效防治腎臟病的祕訣

- 祕訣一、**健康生活型態**，如維持理想體重、適度運動、戒菸及不酗酒、避免不必要的熬夜。
- 祕訣二、**均衡飲食**為原則，不需要大補特補。適量蛋白質攝取，避免大魚大肉的習慣。少鹽、少調味料、少加工品。
- 祕訣三、**適量喝水、勿憋尿**。

有效防治腎臟病的祕訣

- 祕訣四、服用藥物應諮詢及**遵從醫藥專業人員指導**，不濫用止痛藥及來路不明藥物、不聽信偏方草藥、不輕易聽信廣告成藥的藥效。
- 祕訣五、**疾病的治療與控制**，如原發性腎絲球腎炎需長期監控、糖尿病做好血糖控制，糖化血色素 $< 7\%$ 、高血壓做好血壓控制，血壓控制 $130/80\text{mmHg}$ 、痛風患者應控制尿酸。
- 祕訣六、**自我監測**異常的尿液型態、及定期健康檢查，以期**早期發現、早期治療**。



有獎徵答

問題1: 哪一些慢性疾病容易導致腎臟疾病？

答：

1. 糖尿病

2. 高血壓

3. 痛風

4. 肥胖

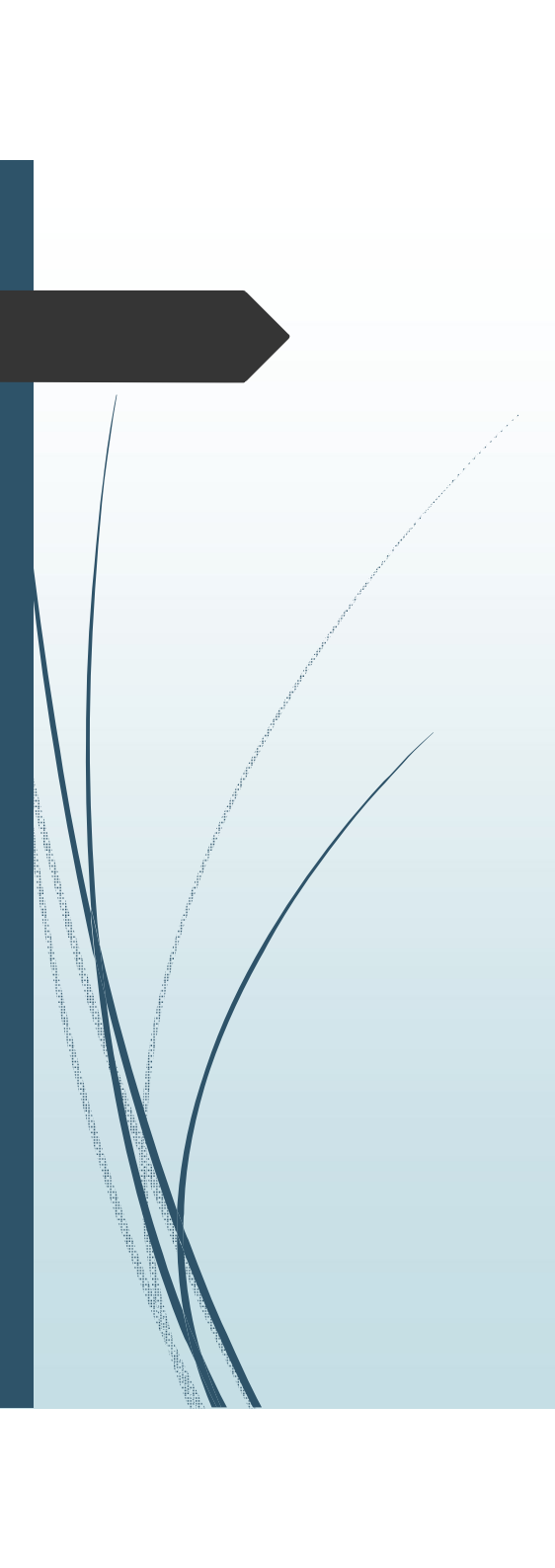
5. 高血脂

6. 有家族腎臟病者

問題2:保護腎臟的秘訣，下列何者正確？

1. 不長期濫用止痛消炎藥，或不服用標示不清的草藥或偏方
2. 保持健康生活型態及均衡飲食
3. 遵從醫藥專業人員指導下服藥及飲食控制
4. 以上皆是

答：4. 以上皆是



謝謝聆聽