

慢性腎臟病自我保健衛教指導



❖慢性腎臟病十大高危險群：

1. 糖尿病患者：長期血糖控制不良會造成腎臟病變。
2. 高血壓患者：血壓控制不好會影響腎臟血管。
3. 心血管疾病患者：心臟衰竭容易導致腎功能惡化。
4. 蛋白尿患者：蛋白尿是腎臟受傷的指標。
5. 痛風患者：血液尿酸濃度過高時，尿酸會沉積在腎組織影響腎功能。
6. 濫用藥物的病人。
7. 有腎臟病家族史：家族中有多囊性腎病變、腎炎及洗腎患者。
8. 抽菸：抽菸會造成腎臟負擔而影響腎功能。
9. 肥胖：男性腰圍 > 90 公分，女性腰圍 > 80 公分。
10. 65 歲以上的老年人：因身體器官隨年齡增加而退化容易合併腎功能退化。

❖慢性腎臟病病人控制目標值：

1. 糖尿病血糖控制：空腹血糖控制在 80-130mg/dl，餐後血糖 < 160 mg/dl，糖化血色素應控制在 7% 之間。
2. 良好高血壓控制：理想血壓應維持 130/80 mmHg 以下。
3. 良好高血脂控制：總膽固醇 < 200 mg/dl，高密度脂蛋白膽固醇男性 ≥ 40 mg/dl、女性 ≥ 50 mg/dl，低密度脂蛋白膽固醇 < 100 mg/dl。

❖慢性腎臟病居家生活照護：

1. 定期接受醫師門診追蹤檢查，規律用藥。
2. 運動與規律生活，每週至少運動三次，每次 30 分鐘。
3. 飲食控制：少糖、少油、多纖維、多蔬果，適量蛋白質。
4. 適量的水分補充、不可憋尿。
5. 避免腎毒性藥物(就醫時可主動告知醫師腎臟功能狀況)、偏方、中草藥及來路不明藥物、不亂服止痛藥。

參考文獻：

- 林于立、徐邦治 (2016) · 淺談糖尿病腎病變與末期腎臟疾病 · 腎臟與透析, 28(2), 53-57。
吳宜樺、王怡寬 (2018) · 糖尿病腎病之治療方法 · 腎臟與透析, 30(4), 187-192。

