

腎臟病保健之道


1. 勿服用未經腎臟科醫師指示之藥物，如：止痛藥、抗生素、利尿劑、感冒藥、通便藥、滋補藥等成藥。
2. 勿吃偏方、草藥、地下電台的健康食品。
3. 使用中藥，請認明衛生署 GNP 商標或諮詢本院民權院區中醫部醫師。
4. 喉部、扁桃腺等發炎，鏈球菌感染時務必立即根治。
5. 婦女懷孕前，抽血檢驗腎臟功能。(懷孕時可能加重腎臟負荷)
6. 勿暴飲暴食，少吃加工食品，因攝取過多的食品添加劑可能損害腎臟功能。
7. 不喝成份不明的河水或井水，以防止重金屬含量過高，影響腎臟。
8. 適量喝水、不憋尿，避免泌尿道感染，嚴重甚至腎臟發炎。
9. 控制血壓與血脂，長期高血壓、高血脂腎臟的微細血管會不斷地遭受破壞。
10. 控制血糖，長期血糖控制不良導致糖尿病腎病變而進展至末期腎病，面臨洗腎。
11. 定期腎功能檢驗，建議每半年一次尿液篩檢、血壓檢測，早期發現腎功能異常，早期預防與治療，延緩腎衰竭的發生。

參考資料

早期慢性腎臟病照護手冊 / 台灣腎臟醫學會，衛生福利部國民健康署編撰。

-- 第一版。-- 臺北市：衛生福利部國民健康署，民 111.01

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 3322 腎臟科衛教室

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2025 年 10 月校閱