

腎臟病保健之道

1. 喉部、扁桃腺等發炎，鏈球菌感染時務必立即根治。
2. 未經醫師處方勿亂服止痛藥、抗生素、利尿劑、感冒藥、通便藥、滋補藥等成藥。
3. 勿亂吃偏方、草藥，以及地下電台的健康食品，吃中藥請認明衛生署 GNP 商標或諮詢本院民權院區中醫部醫師。
4. 有腎臟問題請找看腎臟內科專科醫師診治，初步抽血、驗尿及進一步評估，無論腎功能下降程度為何，病人日常生活與自我照顧都需要進一步評估與改變。
5. 建議婦女懷孕前作抽血腎臟功能檢查。(因懷孕時會加重腎臟的負擔)
6. 勿暴飲暴食，少吃加工食品，因攝取過多的食品添加劑會損害腎臟功能。
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，因尿液在膀胱太久易繁殖細菌而感染到腎臟。
9. 控制高血壓、高血脂，因長期高血壓、高血脂會不停破壞腎臟的微細血管。
10. 控制糖尿病，因糖尿病人的血管容易硬化(有四分之一至五分之一洗腎病人是由糖尿病末期引起的)，本院腎臟科已加入嘉義縣市糖尿病共同照護網，可提供糖尿病專業保腎建議。
11. 規律做腎功能檢查——建議每半年做一次的尿液篩檢、血壓的檢測。如遇腎功能變化，研擬適切預防保健及健康促進措施，及早施以個案健康管理，既可降低民眾罹患慢性腎臟病，亦可延緩演變成末期腎衰竭。
12. 不同階段腎疾病之個案，本院衛教室提供適當的醫療衛生教育，以協助個案自我健康管理，協助個案身、心、靈達到良好調適，使病人能與疾病共存、延緩疾病惡化程度與提升生活品質。


參考資料

高雄醫學大學附設中和紀念醫院腎臟照護團隊 (2018) . 慢性腎臟病健康管理手冊 . 新北市：行政院衛生署國民健康局。

張嘉芬、裴駿、徐宗福、林克成(2015) . 病高危險群及病人之病程變化與相關因素研究 . 醫院雙月刊 , 8 (1) , 23-36 .

丘周萍、盧永川、洪士元(2016) . 慢性腎臟疾病病人之自我管理 . 護理雜誌 , 63(2) , 5-11 .

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 2023年03月校閱