



腎臟病日常生活保健

- (1) 有病勿亂投醫，千萬不要迷信偏方延誤治療。
- (2) 定期門診追蹤，按時服藥，遵照醫師指導，不可自動停藥或加藥，以致病情惡化或產生副作用。
- (3) 定期測量體重及血壓，以早期監測水腫或血壓增高。
- (4) 適當的運動與休息，避免勞累和緊張。
- (5) 建議婦女懷孕前作腎臟功能檢查。(因懷孕時會加重腎臟的負擔)
- (6) 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。
- (7) 正確的飲食攝取：腎臟病患者的飲食隨疾病之不同而異，須遵照醫師和營養師的指導。
- (8) 預防感染：避免細菌感染，容易使腎臟病惡化的疾病。
- (9) 腎臟病患者的追蹤檢查：最好每三個月做一次腎功能檢查，尤其尿液篩檢及量血壓，以便早期做進一步的治療。
- (10) 糖尿病病患做好血糖控制，飯前理想血糖至少低於 100mg/dl，飯後理想血糖應低於 140 mg/dl，糖化血色素應低於 7%。
- (11) 高血壓病患做好血壓控制，維持理想血壓範圍為收縮壓低於 130mmHg，舒張壓低於 80 mmHg。
- (12) 戒菸。
- (13) 控制體重，避免肥胖。

資料來源:

1. 高雄醫學大學附設中和紀念醫院腎臟照護團隊(2000)·慢性腎臟病健康管理手冊·台北市：行政院衛生署國民健康局。

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】