



## 醫童愛護腎臟

台灣透析病患發生率全球第一,請您要注意!

護腎 33—預防 3 高、3 檢不漏及用藥「五不原則」

### ■護腎 33

每三個月應定期做三項健康檢查—驗血、驗尿、量血壓

### ■用藥的「五不原則」

- (1) 不聽別人推薦
- (2) 不信神奇療效的藥
- (3) 不買地攤、夜市、遊覽車上所販賣
- (4) 不吃別人贈送的
- (5) 不推薦給別人

### ■三少、三多、四不、一沒有

三少:少鹽、少油、少糖好

三多:多纖、多蔬、多喝水

四不、一沒有:不抽菸、不憋尿、不信偏方、不熬夜,以及做到「沒有鮪魚肚」

參考資料來源:

1.高雄醫學大學附設中和紀念醫院腎臟照護護團隊(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。

2.衛生福利部國民健康署(2016,4月1日)·慢性病防治·取自

<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/Topic.aspx?id=200712250019>

【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】