



如何保護腎臟？



1.造成腎臟受傷的原因？

- * 腎水泡：是良性的囊腫。在腎臟有一個或數個水泡並無大礙，但有一種遺傳性疾病叫多囊腎，它會導致腎衰竭。
- * 高血壓：會造成腎血管的傷害，進而影響腎功能，腎臟病也會使血壓愈來愈高，造成惡性循環。
- * 糖尿病：會造成腎血管的傷害，糖尿病是國內導致尿毒症患者的第二多原因。

2.其他可能造成腎臟受傷的原因？

- * 暴露在重金屬(如鉛和水銀)，和其他毒性化學物質中。
- * 長期使用止痛劑。
- * 長期使用具腎毒性的藥物，例：來路不明之中草藥藥丸。
- * 痛風：長期高尿酸血症易引起腎臟病變。
- * 子癇前症(懷孕的併發症)。

3.日常生活注意事項：

- * 多喝水，一天2000-3000c.c.；千萬不可憋尿，易造成尿路感染。
- * 控制高血壓及血糖，預防併發症。
- * 飲食均衡攝取，定食定量。
- * 排尿不順或有灼熱疼痛感，應儘速求醫，避免造成腎臟損傷。
- * 感冒時，應遵照醫師醫囑用藥，切勿自行至西藥房購買成藥服用。
- * 少吃高脂肪及含鹽份高的食物，例：罐頭食品及醃漬物。
- * 應儘量少食用普林含量高之食物。如：豆類、動物內臟類及濃縮肉汁、雞精…等。
- * 避免壓力、少抽煙、喝酒，並適量運動。
- * 規律的生活，避免熬夜，充分的睡眠及休息。



【小叮嚀】

若有任何疑問請洽慢性腎臟病衛教室(曾慧嫻衛教師)

洽詢時間：每星期二～五・上午08:00～下午17:00

電話：02-66289779轉2209

・慢性腎臟病衛教室・守護您的健康・