



1 防治腎臟病的小秘訣

- (1) 健康生活型態
 - 維持理想體重
 - 養成適度運動習慣
 - 戒菸及不酗酒
 - 良好生活習慣
- (2) 謹『腎』飲食
 - 以均衡飲食為原則
 - 適度蛋白質攝取，避免大魚大肉
 - 少鹽、少調味料、少加工品
- (3) 適度喝水不憋尿(30cc/Kg/天)
- (4) 尋求正確醫療途徑，不亂吃藥
- (5) 健康檢查
- (6) 疾病的治療

其他健康檢查

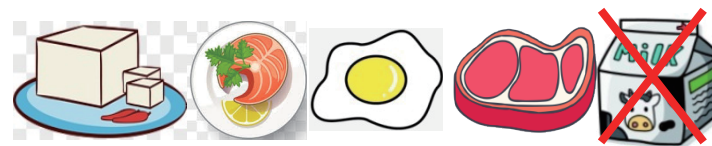


2 腎臟病的飲食原則

- (1) 攝取足夠熱量
- (2) 控制蛋白質攝取量
 - 蛋白質攝取0.6-0.8克/公斤體重
 - 1份蛋白質=1兩肉=1顆蛋

慢性腎臟病患者每日可吃的蛋白質份數與飯的量							
體重(公斤)		50公斤	60公斤	65公斤	70公斤	75公斤	80公斤
第三期 0.8克/公斤	蛋白質(份)	4份	5份	5份	5.5份	6份	6.5份
	飯(碗)	2碗	2碗	2.5碗	2.5碗	3碗	3碗
第四期 0.6克/公斤	蛋白質(份)	3份	3.5份	4份	4.5份	5份	5份
	飯(碗)	1.5碗	1.5碗	2碗	2碗	2碗	2.5碗

- 高生理價蛋白質占50%



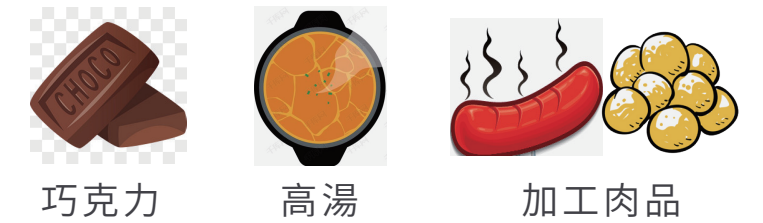
- 低生理價蛋白質減少吃



麵筋、麵腸、麵輪、烤麩等麵筋製成的食品。
腰果、松子、杏仁、夏威夷果、花生、瓜子、芝麻等堅果類、
綠豆、紅豆、蓮子、薏仁、皇帝豆、蠶豆、碗豆。

3 限制磷鈉鉀攝取

- (1) 高磷



巧克力 高湯 加工肉品



五穀飯 堅果 加工食品



咖啡、汽水 乳品&乳製品

- (2) 高鉀



高湯 生菜 水果乾 蔬果汁

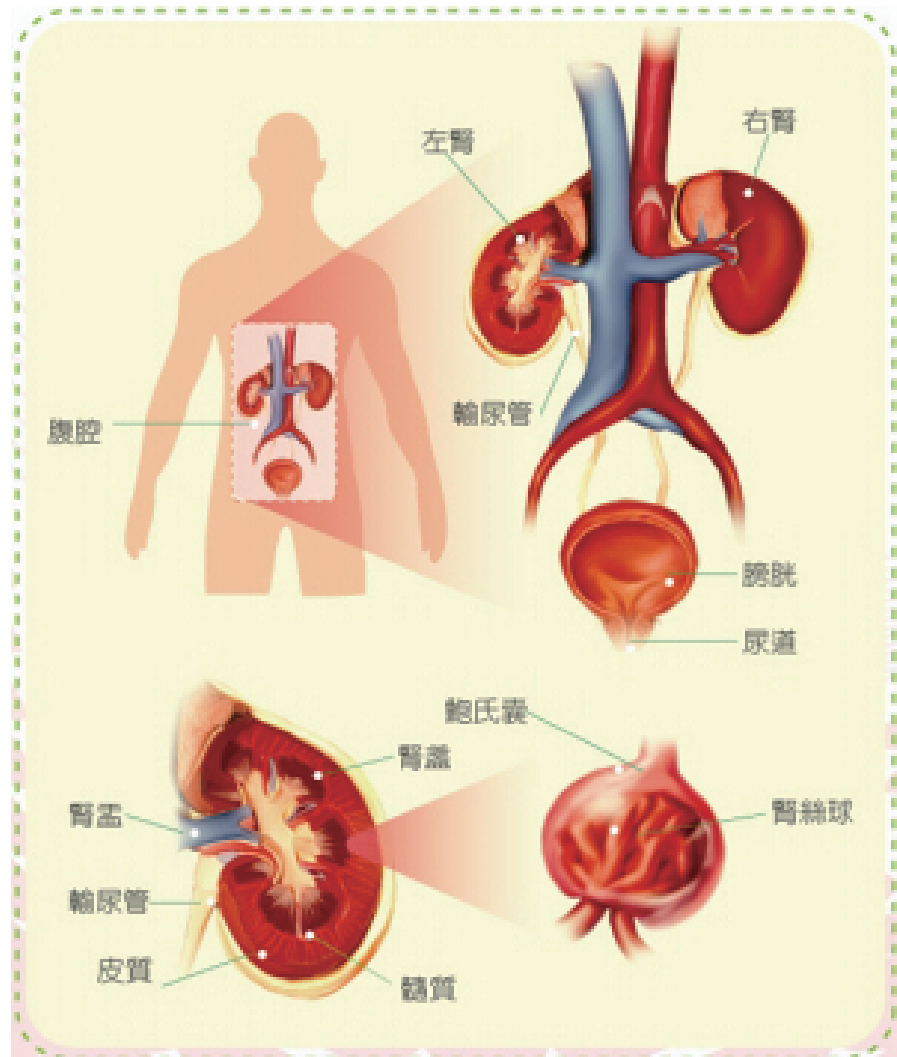
含鹽份高的食物盡量少吃

加工類食物

- 加工肉品：火腿、香腸、燻雞、魚乾、皮蛋、鹹蛋、滷味
- 罐頭製品：醬瓜、肉醬、沙丁魚、鮪魚、豆腐乳
- 調味料：沙茶醬、豆瓣醬、蕃茄醬、味噌
- 醃製蔬菜：榨菜、酸菜、泡菜、雪裡紅、梅干菜
- 加鹽冷凍蔬菜：碗豆莢、青豆仁、三色豆等蔬菜
- 其他：麵線、油麵、速食麵、蘇打餅乾、蜜餞



4 我的腎臟在哪裡？



腎臟外觀如蠶豆狀，每一個大小約有一個拳頭大小，重量約125~150公克。每天約有1,600公升的血液流經腎臟，約形成1.5公升的尿液。

5 我的腎臟生病了嗎？

腎臟病初期沒有明顯症狀，一但有發現下列5種症狀，就應該立即做進一步檢查。

- 泡** 泡泡尿-尿液異常，如血尿、綿密的蛋白泡沫尿。
- 水** 下肢有水腫現象，且按壓後產生的凹陷無法馬上回復。
- 高** 高血壓(>140/90 mmHg)
- 貧** 貧血、臉色蒼白。
- 倦** 好困……
倦怠

6 慢性腎臟病(CKD)指標

慢性腎臟病(CKD)的五個階段是以腎絲球過濾率(GFR)的值來判斷您的腎臟功能，搭配您的年齡、性別及血清肌酸酐(Cr)，進行綜合性評估，若發現腎臟功能為第三期以上，請至腎臟專科門診進行治療追蹤。

<input type="checkbox"/> 第1期 腎功能正常併有蛋白尿	腎絲球過濾率(GFR) $\geq 90\text{ml}/\text{min}/1.73\text{m}^2$
<input type="checkbox"/> 第2期 輕度腎功能損傷	腎絲球過濾率(GFR) $60\text{--}89\text{ml}/\text{min}/1.73\text{m}^2$
<input type="checkbox"/> 第3期 中度腎功能損傷	腎絲球過濾率(GFR) $30\text{--}59\text{ml}/\text{min}/1.73\text{m}^2$
<input type="checkbox"/> 第4期 重度腎功能損傷	腎絲球過濾率(GFR) $15\text{--}29\text{ml}/\text{min}/1.73\text{m}^2$
<input type="checkbox"/> 第5期 末期腎衰竭	腎絲球過濾率(GFR) $<15/\text{min}/1.73\text{m}^2$