

腎臟病患者生活保健

腎臟病初期可能症狀不明顯，不易察覺其嚴重性，有朝一日病情逐漸進展即可引發慢性腎衰竭，進而須接受透析(俗稱洗腎)治療。腎臟病的病人藉由專業醫療團隊的治療及配合日常保健之方法，必能讓疾病獲得最好的控制。

* 日常生活保健應注意事項：

- 一、有病要找專科醫師治療，勿亂投醫，不要迷信偏方、拒絕來路不明藥物，以免延誤治療。
- 二、依醫師指示按時服藥，不可自動停藥或加藥，以致使病情惡化或產生副作用。
- 三、定期作健康檢查
- 四、要控制好血壓、血糖、血脂。
- 五、適當的運動與休息
- 六、不抽菸、不酗酒。
- 七、正確的飲食攝取：當腎臟功能退化時，無法將體內的代謝廢物及過多水分、電解質排出體外，導致許多殘留物質堆積在體內，而加速腎臟功能惡化及併發症產生。
腎臟病患者的飲食隨個人病程之不同而異，須遵照醫師和營養師的指導：
 1. 限制鈉：太鹹的食物鈉含量高，長期食用易導致高血壓。
 2. 限制蛋白質：腎病患者若攝取過多的蛋白質，將會加速腎功能惡化。
 3. 限制鉀：當腎臟功能無法排除體內的鉀離子容易造成心律不整。
 4. 限制磷：當腎臟功能無法排除體內的磷質，容易引發腎性骨病變、血管硬化、皮膚癢等症狀
 5. 適當的喝水：尿量正常，無需限制水份的攝取，若尿量減少則需限制水份的攝取。
- 八、預防感染：細菌感染例如：呼吸道感染、泌尿道感染等，容易使腎臟病惡化，此時應找醫師診治，不可疏忽；平時不憋尿、注意衛生習慣。
- 九、定期追蹤檢查：可以評估腎功能是否穩定或繼續惡化，以便早期做進一步的治療。

