



腎病的保養建議

不亂吃藥

許多市售的止痛藥、感冒藥 (naproxen, aspirin, ibuprofen and acetaminophen, etc) 和中草藥都有腎臟毒性，不要不經醫師處方亂吃，對醫師處方的抗生素、止痛藥也應知其副作用有哪些。

控制血糖、糖尿病 - Keep blood sugar stable

糖尿病太久都會造成血管硬化，腎臟壞得快。糖化血色素宜控制在 6.5 以下。

控制高血壓 - 138/8mmHg 以下

血壓控制不好，腎臟壞得快。一些 ACE inhibitors 和 angiotensin-receptor blockers 都是控制血壓不錯的選擇。另外，也要注意少鹽、多運動。

不要暴飲暴食？

吃太多蛋白質和鹽分，會加重腎臟負擔。此外，運動飲料含有額外的電解質與鹽分，有腎病的人需小心這類飲料。

避免感染 Protect yourself from infections 和治療感冒

避免感染 (Protect yourself from infections)，多洗手。若感冒去了又來，或是感冒後有高血壓、水腫、解小便有泡泡，最好找腎臟科醫生做篩檢。注意不可亂服成藥。

避免感染 Protect yourself from infections 和治療感冒

避免感染 (Protect yourself from infections)，多洗手。若感冒去了又來，或是感冒後有高血壓、水腫、解小便有泡泡，最好找腎臟科醫生做篩檢。注意不可亂服成藥。

反覆發作的扁桃腺炎要小心

喉部或扁桃腺遭鏈球菌感染時，務必根治，否則容易導致腎臟發炎。

適量飲水不憋尿

Proper fluid intake -- 尿液滯留在膀胱，就如同下水道阻塞後容易繁殖細菌一樣，細菌會經由輸尿管感染腎臟。

不要喝來路不明的井水或河水

以免鉛、鎘、鉻等重金屬太高，而損害腎臟。

泌尿道結石要處理

結石不痛不代表好了，尤其是輸尿管結石很容易造成腎積水；長久下來，腎臟會完全損壞而不自知。

冬天做好保暖

調查發現，在冬天不論是腎功能惡化或是洗腎新病人，都遠超過其他各季，主因低溫下血管收縮、血壓竄升、小便量減少、血液凝結力變強，因此容易讓腎臟出狀況。

生活習慣改變

良好飲食計畫、戒菸。

定期檢查

最好每半年做一次尿液和血液肌酸酐和尿素氮檢查；女性懷孕時腎臟負擔會加重，應該監測腎功能，以免因妊娠毒血症而變成尿毒症。

108.06 10-A5-050