

## 第一、二期慢性腎臟病

此階段病人腎功能為正常人的 60~90%，且合併蛋白尿症狀。

### 常見症狀

此階段不會有明顯的症狀，但排尿型態可能會出現夜尿、多尿、血尿、蛋白尿，也因為沒有明顯症狀而忽略繼續追蹤及治療。

初期腎臟病可由尿液、血液或病理組織檢查，正確診斷出病因，若能得到好的治療，病情可獲得控制，腎臟功能有可能會恢復。

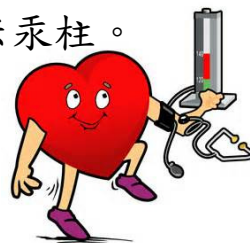
## 疾病控制 7

### 1. 血糖控制

血糖過高會導致腎臟微血管病變，造成蛋白尿，進而使腎功能下降。糖化血色素的控制目標為 7.0%。

### 2. 血壓控制

高低起伏的血壓會加速破壞腎臟的血管，一定要按時服用降血壓藥物，不可擅自調整藥物，理想目標 140/90 毫米汞柱。



### 3. 血脂肪控制

血脂肪濃度異常也是加速腎功能衰退的原因之一。建議低密度膽固醇小於 100mg/dl、三酸甘油脂低於 150mg/dl。

### 4. 尿酸控制

痛風患者應禁食高普林食物，如：肉湯汁、動物內臟、海鮮類、並用藥物控制。



### 5. 預防感染

- (1) 泌尿道感染的預防
- (2) 呼吸道感染的預防



### 6. 持續門診追蹤與治療

定期門診追蹤腎功能變化，介入適當治療，勿自行調整藥物或停藥。

## 自我照護之注意事項

### 1. 飲食調整

均衡飲食，勿吃太鹹或醃製類加工食品，避免暴飲暴食以延緩腎功能惡化。



### 2. 運動與良好生活習慣

每週運動三次，每次 30 分鐘。養成不抽煙、不酗酒、不熬夜的生活習慣。



3. 勿信廣告成藥、偏方草藥及濫用消炎止痛藥。



階段	腎絲球過濾率	腎臟功能	治療方式
第一期	≥90 (腎臟功能正常)	腎臟功能有 60% 以上，出現血尿、蛋白尿	1. 健康飲食及規律作息 2. 控制血壓、血糖 3. 定期追蹤
第二期	60~89 (輕度腎臟衰竭)		
第三期	3A: 45~59	腎臟功能有 15~59%，出現水腫、高血壓、貧血、疲倦	1. 維持健康生活習慣 2. 配合醫師、衛教師及營養師治療及衛教 3. 自我心理調適
	3B: 30~44 (中度腎臟衰竭)		
第四期	15~29 (重度腎臟衰竭)		
第五期	<15 (末期腎衰竭)	腎臟功能剩下 15% 以下，無法排除體內廢物和水分	1. 使用藥物改善症狀 2. 準備進入透析或移植

腎臟病衛教小組諮詢專線：

(03) 3613141 轉 2134、6704

(03) 3613141 轉 2135

腎臟病衛教系列 (1)

# 第一、二期慢性腎臟病



沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人  
聖保祿醫院