

第三期慢性腎臟病

此階段病患腎臟功能僅剩正常人的 30~59%，腎臟功能已漸漸受損。

常見症狀

此期病患症狀仍不明顯，也常因為沒有明顯症狀而停止繼續追蹤治療，當症狀再度出現時，腎臟功能可能已惡化。

治療及自我照護之注意事項

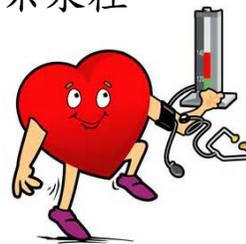
1. 血糖控制

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%。

7

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 130/80 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 70-100mg/dl、三酸甘油脂低 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. 貧血治療

若已有貧血發生，可依醫師處方，注射紅血球生成素或是補充鐵劑，不可自行服用補品，以免增加腎臟負擔。

6. 預防水腫

避免食用太鹹的食物及過多的水份。

我有水腫



第三期 慢性腎臟病



7. 預防感染

- (1) 泌尿道感染的預防
- (2) 呼吸道感染的預防



8. 飲食調整

- (1) 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，配合營養師指導修正飲食習慣。



- (2) 禁食楊桃，因楊桃有神經毒性，輕者打嗝不止，重者出現意識障礙。



9. 運動與良好生活習慣

每週運動三次，每次 30 分鐘。養成不抽菸、不酗酒、不熬夜的生活習慣。



10. 持續門診治療與追蹤

定期門診追蹤，勿自行調整藥物或停藥，勿信廣告成藥、偏方草藥及濫用消炎止痛藥。

護理部印製
腎臟病衛教小組
諮詢專線:03-3613141
轉 2134、2128
109.04 版 826460 B4-216

