

腎臟科衛教系列(1) - 第一、二期慢性腎臟病

此階段腎功能為正常人的60~90%，
但合併有蛋白尿、血尿等症狀或超音波異常



常見症狀

雖然沒感覺...



此階段不會有明顯的症狀，所以容易忽略及早治療，初期腎臟病可由尿液、血液或病理組織檢查來正確診斷出病因，若能得到好的治療，病情可以獲得控制。



尿液檢查



血液檢查



病理組織檢查

疾病控制



1. 血糖控制



2. 血壓控制



3. 血脂控制



4. 尿酸控制



5. 不憋尿



6. 持續追蹤與治療

自我照護之注意事項

1. 飲食調整

均衡飲食，勿吃太鹹或加工食品，
避免暴飲暴食以延緩腎功能惡化



2. 運動與良好生活習慣

每週運動五次，每次30分鐘。

養成不抽菸、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

自作主張購買成藥或來路不明藥物
將導致腎臟功能惡化

