

腎臟科衛教系列(2) – 第三期慢性腎臟病



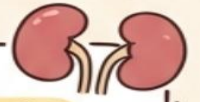
此階段的腎臟功能僅剩正常人的30~50%，
腎臟功能已漸漸受損

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



定期測量、遵循醫囑

2 血壓控制



健康飲食、減少鹽分

3 血脂控制



少油少炸、適量運動

4 尿酸控制



避免高普林食物

5 貧血治療



補充鐵劑/紅血球生成素

6 預防水腫



限制水分和鹽分攝取

7 預防感染



不憋尿、注意個人衛生

8 飲食調整



均衡飲食
少鹽、少糖、少油炸

9 運動與良好生活習慣



規律運動、戒菸戒酒、睡眠充足

10 持續追蹤與治療



定期回診檢查、依指示服藥

