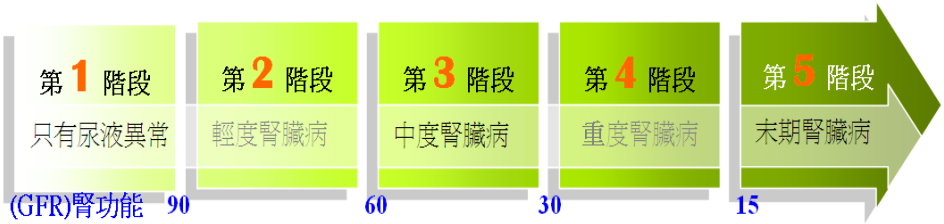
第一、二階段慢性腎臟病護理指導

一、何謂是第一、二階段慢性腎臟病

慢性腎臟病的定義和分期

腎臟損傷(結構上或功能上的異常)超過 3 個月以上，且無法恢復原有的功能，稱為慢性腎臟病。

慢性腎臟病的病程進展分為五個階段，身體的不適會隨這五個階段漸漸出現。



第一、二階段慢性腎臟病，其殘餘腎臟功能約為正常人的 90-60%，腎臟正常的部份可替代受損部份，造成腎臟功能代償性增高。

二、第一、二階段慢性腎臟病有那些症狀

1. 通常這個階段不會有明顯的症狀，一般人在這個階段常會因沒有明顯症狀而忽略繼續追蹤與治療。
2. 排尿型態可能出現：夜尿、多尿、血尿、蛋白尿(小便時有泡泡情形)。

三、第一、二階段慢性腎臟病照護注意事項重點

早期發現早期治療對預防慢性腎病惡化是有幫助的, 定期在腎臟專科醫師門診追蹤。

1. 控制血糖

飯前 90-130mg/dl 以下，糖化血色素（HbA1C）控制目標在 7.0%，可預防或延緩糖尿病起微小血管併發症。

2. 控制血壓

高低起伏的血壓會加速破壞腎臟的血管，必須按時服用降血壓藥，不可擅自調整藥物劑量，如有問題應與醫師討論，理想的血壓應控制收縮壓 130 mmHg 以下，舒張壓 80mmHg 以下。

3. 維持血中正常膽固醇

依心血管危險因子和冠心症的不同，理想目標低密度膽固醇控制在 70~100 mg/dL；三酸甘油脂控制在 150mg/dL 以下，配合飲食改變或醫師開立的降血脂藥物控制。

4. 預防感染

注意個人身體、手部清潔，戴口罩出入公共場合，避免接觸有感染的病人。

預防泌尿道感染，要適當的飲水，避免憋尿等。

5.避免傷害腎臟的藥物

了解並確實服用醫生處方的藥物，是非常重要的。有些偏方藥物具腎毒性或長期服用消炎或止痛藥也很危險，先諮詢腎臟專科醫師。

四、居家自我照護注意事項

1.持續定期門診治療與追蹤，勿自動停藥或加藥，勿服用偏方草藥、及不實廣告成藥、不使用未經醫師處方的止痛藥。

2.良好的生活習慣，不熬夜、每週至少運動三次，每次30分鐘。

3.按時服用藥物，不可擅自調整藥物劑量，如有問題應與醫師討論。

4.戒菸及不酗酒:尤其是糖尿病及痛風患者絕對禁酒。

5.預防感染：常見的泌尿道及呼吸道感染會影響腎臟功能。

(1)泌尿道感染的預防，如廁時，做好個人衛生習慣、勿憋尿、洗澡採淋浴方式等。

(2)呼吸道感染的預防，注意氣候變化必要時多添加衣服，若需出入公共場所記得配戴口罩。與醫師討論適當時機接種流感疫苗，以減少感冒次數。

6.調整飲食習慣，少鹽、少味精、低脂肪、適量蛋白質攝取，少食罐頭加工食品，可延緩腎功能惡化。

國軍左營總醫院護理部　關心您的健康