

第三、四階段慢性腎臟病護理指導

一、什麼是第三、四階段慢性腎臟病

第三、四階段慢性腎臟病，殘餘腎臟功能僅剩正常人的 15~59%，腎臟功能已漸漸嚴重受損。

二、第三、四階段慢性腎臟病有那些症狀

1. 因缺乏腎臟製造的紅血球生成素(EPO)賀爾蒙而引起貧血，容易有疲累、虛弱、頭昏、性功能減退等症狀。
2. 嚴重蛋白尿會引發高血脂；腎臟組織與血管受損，會引起高血壓、血管硬化。
3. 水份蓄積易造成肢體浮腫與心衰竭等症狀，例如：體重上升、走路會喘。
4. 由於腎臟無法將體內的電解質由尿液排出、使體內鈣、磷不平衡導致骨頭病變及皮膚搔癢。

三、第三、四階段慢性腎臟病治療注意事項

1. 治療貧血:貧血症狀可由醫師處方注射人工合成紅血球生成素與鐵劑來改善，不可自行服用補血製品，以免增加腎臟負擔。
2. 控制血糖:血糖過高會導致微血管及大血管病變，影響腎臟血流量，造成腎功能下降。糖尿病患者理想血糖應控制飯前血糖低於 120mg/dl，飯後血糖低於 140 mg/dl，糖化血色素低於 7.0%。
3. 控制高血壓: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，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。
4. 預防骨病變:限制含高磷食物攝取、正確服用磷結合劑降低磷質的吸收並補充鈣質。
5. 營養狀況:營養狀況將逐步惡化；食慾減少與厭食是營養不良的主要原因。

四、居家自我照護注意事項

1. 持續定期門診治療與追蹤，避免自動停藥或加藥，勿信偏方草藥、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，流行性感冒季節盡量不出入公共場所，若出入公共場所儘量戴口罩自我保護，每年10~11月接種流感疫苗以減少感冒的次數。
6. 調整飲食習慣，適鹽、少味精、低脂肪、適量蛋白質攝取，可延緩腎功能惡化。
 7. 預防水腫、水份蓄積:應避免喝過多的湯汁及鹽份、味精的攝取，醫師會酌量使用利尿劑，以降低水份蓄積。
 8. 飲食控制:採低蛋白、低磷鉀、低脂肪、禁補、禁健康食品、攝取低蛋白點心。
 9. 腎功能受損是無法再復原，此時不應該服用不當的藥物及聽信謠言與偏方，以免增加自己的腎臟受傷害。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康