

## 腎臟病人日常生活保健護理指導

腎臟病指罹患腎炎、腎病變、腎功能不全及尿毒症等的病人，其日常生活應注意事項有：

### 一、飲食方面：

1. 水份：必須“量入為出”的攝取。

例如前一日的尿量為 500 cc (正常成人每日約 1000—1500 cc)，則今日可攝取 500 cc+無感出熱汗 (在冬天一般為 500 cc) 若無法計量尿量，請每天測量體重及記錄，成人的體重變化，每天應在一公斤以內。

2. 冬天吃火鍋，是種享受，但因含水份多以及較多加工食材應多注意。

3. 鹽分方面：每日鹽攝取量建議小於 5g，尤其是血壓高及有水腫的病人更要節制。可在作菜、作湯時不要放入鹽巴，將鹽巴測好量後放存小盤子，然後用筷子夾鹽巴粒配飯菜吃。

4. 中國人年節的食物常含鹽分多，尤其是滷的、紅燒的、醃製的等應盡量避免，大魚大肉應節制，注意均衡飲食。

5. 除了低鹽飲食外，也要注意低磷、低鉀的攝取，若含磷過高的食物，攝取太多，會加速腎功能的衰退也會導致骨質的代謝異常造成腎性骨病變，而含鉀太高的食物，則可引起高血鉀症而致命。

### 二、洗澡問題：

1. 一般腎炎或水腫的病人，可選擇泡澡，借助水壓可以造成利尿而消腫。

2. 洗澡水不宜太熱，容易造成皮膚乾燥而發生皮膚癢，可在沐浴後擦拭保養油膏、乳液保護皮膚。

3. 泡澡時應先用手去試水溫，以不燙手為原則，尤其是糖尿病腎病變的病人，常有末梢神經病變，腳的感覺神經比較麻木，容易燙傷，必須注意。

### 三、生活型態：

1. 規律的從事以中低強度為主的運動，最低標準為每星期 5 次，每次 15 分鐘。

2. 建議戒菸，因吸菸容易引起身體發炎，會對腎臟血管、腎絲球造成傷害及發炎。

3. 戒嚼食檳榔，檳榔中的石灰會讓交感及副交感神經興奮，進而導致腎臟過濾功能異常增加，石灰中的乳鹼還會使腎臟鈣化，造成腎損傷。

4. 肥胖是腎臟病的危險因子，建議維持身體質量指數(BMI)於 18.5 至

24 Kg/m<sup>2</sup>。

#### 四、其他注意事項：

1. 冬天容易頻尿，千萬不可憋尿，否則亦造成尿路感染。
2. 半夜起來解尿時，注意衣著以免感冒。
3. 尿毒症患者必須注意保護自己的瘻管，避免睡眠時把患肢的手臂當枕頭，以免因壓迫第二天醒來時瘻管卻不通了。
4. 每日量血壓，並遵守醫囑按時服藥。
5. 春節期間，一般人的警覺性和機動性，可能較平時為鬆，故病人有異樣時應及早送醫。
6. 每天應檢查血管通路是否有感染(如:紅、腫、熱、痛)及出血情形。
7. 定期接受血液透析或腹膜透析治療。



國軍左營總醫院護理部 關心您的健康