

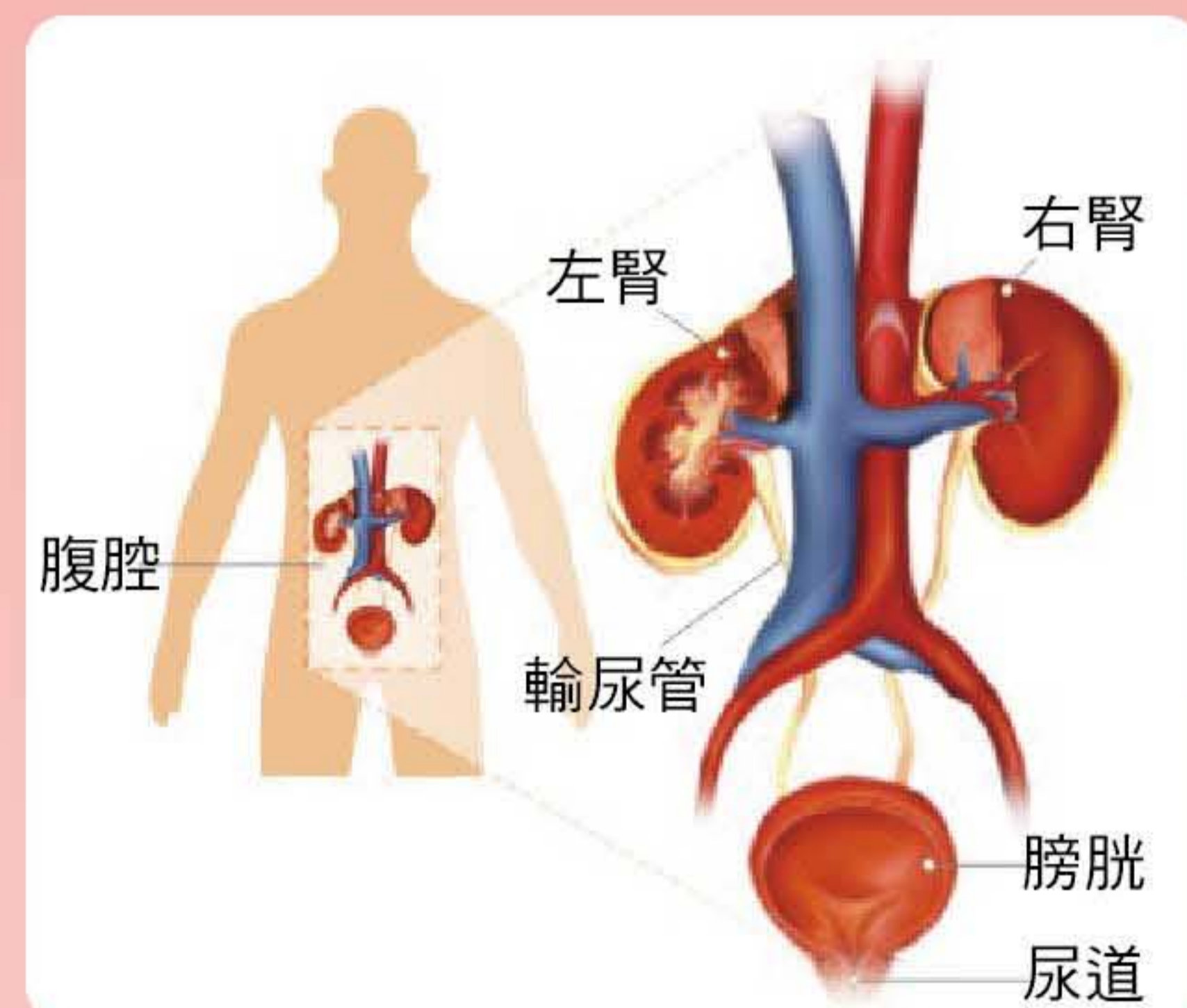
腎臟病

慢性腎衰竭-2009年發生率世界排名第一
台灣慢性腎病罹患率居高不下，高達九成患者不知罹病，問題嚴重
腎臟-俗稱腰子，位於後腰部，形狀像蠶豆，左右各一個，
長度約10-12公分，重量約150公克

【腎臟的功能】

- 1.清除身上的廢物
- 2.維持身上水分的平衡
- 3.產生荷爾蒙控制血壓
- 4.活化維生素D，保持骨頭密度與健康
- 5.產生紅血球生成素維持紅血球的正常生長

我跟拳頭一樣大喔



【慢性腎病高危險群】

- 糖尿病患者
- 高血壓患者
- 痛風患者
- 家族慢性腎臟病病史
- 高齡：65歲以上老人
- 藥物濫用者



【慢性腎病症狀】

腎臟病初期沒有明顯症狀，一但發現有下列五種症狀，就應該立即做進一步的檢查。

「泡」：泡泡尿，如：血尿、蛋白泡沫尿。

「水」：水腫、下肢浮腫，用手指按壓會造成凹陷，無法立刻彈回。

「高」：高血壓。

「貧」：貧血、臉色蒼白。

「倦」：疲倦。



【護腎四大原則】

- 1.三多
(多纖維、多蔬果、多喝水)
- 2.三少
(少糖、少油、少鹽)
- 3.四不
(不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂吃藥)
- 4.一沒有
(沒有鮪魚肚)



【保腎6秘訣】

- 1.健康生活型態
- 2.謹腎飲食
- 3.適度喝水勿憋尿
- 4.正確就醫觀念不亂吃藥
- 5.自我監測健康與定期檢查
- 6.適當的疾病治療與控制

- **絕對禁食楊桃、低鈉鹽，請依抽血結果與醫師討論飲食** ●
- **建立「早期預防、早期治療」觀念，預防腎臟疾病的發生** ●