

腎臟病日常生活須知

腎臟是人體重要的器官，而慢性腎臟病是一種漸進性腎臟功能衰退之疾病，病人必須接受適當的衛教並遵照醫師的指導，學者建議慢性腎臟病病人之居家自我照護內容，應包括：飲食控制、規律運動、戒除吸菸（含電子煙）、監測並控制血壓及血糖及心理調適，方可改進腎臟病的生活品質。

一、腎臟病常見症狀（五字口訣）



二、日常生活保健須知

1. 飲食：



腎臟病日常生活須知

- (1)鈉：美國國家腎臟基金會建議鈉攝取量不超過 2.3 克，理想是不超過 1.5 克。
- (2)鉀：正常血鉀是 3.5~5 meq/L，當濃度大於 5.5 meq/L 就容易導致高鉀症的併發症，包括：肌肉無力、失去知覺、胸悶、心律異常、心跳停止等症狀。
- (3)蛋白質：腎臟疾病預後品質計劃 2020 中指引建議對於慢行腎臟病第 3~5 期代謝穩的病人執行低蛋白飲食，每日提供體重每公斤 0.55~0.6 克的蛋白質，以降低末期腎臟病變，初期慢性腎臟病病人（三期前）可以維持每斤體重 0.8~1 克蛋白質攝取。
- (4)磷：高血磷也會造成皮膚癢、骨痛及關節疼痛，磷主要來自乳製品、蛋黃、魚、肉類及貢丸、魚罐頭、香腸、汽水類應避免服用。
- (5)適當補充維生素（B、C、D、葉酸）及礦物質

2.自我照顧：

- (1)每天正確紀錄輸出入量及留意身體有無出現肢體水腫及呼吸困難等現象。
- (2)每天於同時間測量體重及紀錄，若每天持續增加請告知醫療人員。
- (3)皮膚照顧：



圖片來自：<https://www.facebook.com/photo/?fbid=376562491208152&set=a.157800656417671>

- a.請保持皮膚清潔，洗澡水溫勿過熱。
- b.採淋浴方式。

腎臟病日常生活須知

- c.當皮膚乾燥時，淋浴後可使用乳液或嬰兒油、綿羊油保養。
- d.當皮膚癢時，可輕拍，勿搔抓，並將指甲修剪平整。
- (4)請依醫師指示按時服藥，且自行測量血壓。
- (5)當您居家若有下列症狀時，請返院就診，如：眼睛周圍浮腫、四肢腫脹、嗜睡、喘、嚴重高血壓且為藥物無法控制時。
- (6)提供腎臟病知識及解釋治療與檢查目得及過程，協助個案與家屬討論接受疾病與降低焦慮感，應給予足夠的時間表達感受，護理人員應傾聽並表達同理心，來引導增加對疾病的參與感。
- (7)出院後請定期返診。

參考資料

- 王桂芸、馮榮芬、丘周萍、李玉秀、李惠玲、周桂如、徐淑芬、陳惠娟、陳麗華、歐嘉美、劉英妹（2023）。泌尿系統疾病與護理。於王桂芸、劉雪娥、馮榮芬總校訂，新編內外科護理學（七版，120-121頁）。永大。
- 吳紅蓮（2020）。慢性腎臟病病人維生素及礦物質之建議與補充。腎臟與透析，32(1)，44-49。 [https://doi.org/10.6340%2fKD.202003_32\(1\).0010](https://doi.org/10.6340%2fKD.202003_32(1).0010)
- 徐苡瑄（2023）。愛腎護腎。洗腎前慢性腎臟病的飲食原則。彰基院訊，40(4)，24-25。 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20140814001-N202304150002-00011>
- 許雅惠、鍾玉珠（2023）。建立慢性腎臟病病人居家自我照護衛教手冊。彰化護理，30(2)，20-27。 [https://doi.org/10.6647%2fCN.202306_30\(2\).0005](https://doi.org/10.6647%2fCN.202306_30(2).0005)