

第一、二階段慢性腎臟病

【治療與自我照護注意事項】

低於 7.0%。

此階段病人腎臟功能約正常人的 90-60%（正常值約 100-90%），並合併有蛋白尿與血尿等症狀。

【常見症狀】

通常這個階段不會有明顯的症狀，但排尿型態可能出現：夜尿、多尿、血尿、蛋白尿，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。

初期腎臟病可由尿液、血液檢驗或病理組織檢查，正確診斷出病因，若能得到良好的治療，腎臟功能有機會恢復。

1. 藥物治療

應避免自行調藥或停藥，例如：類固醇是特定腎臟病重要治療藥物之一，與腎病的惡化無關。但一般人誤認腎臟病的惡化是類固醇引起的，所以不敢服用醫師開立的類固醇，反而導致病情難以控制。

2. 血糖控制

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例如糖尿病患者理想血糖應控制飯前血糖低於 80-130mg/dl，飯後血糖低於 160mg/dl，糖化血色素

3. 血壓控制

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，如有疑問應與醫師討論；理想的血壓應控制收縮壓 130mmHg 以下，舒張壓 80mmHg 以下。

4. 持續門診治療與追蹤

定期門診追蹤可監測腎功能變化，及時介入適當的治療，並與醫護人員討論治療措施與自我保健方法，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

未經醫師開立處方的止痛藥。

5. 養成良好的生活習慣

不熬夜、每週至少運動三次，每次 30 分鐘。

6. 戒菸及不酗酒

抽菸者需戒菸：痛風病人絕對禁酒，糖尿病病人適量飲酒。

7. 預防感染

常見的泌尿道及呼吸道感染會影響腎臟功能。

●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。

●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入公共場所，每年（10-11）月接種流感疫苗以減少感冒的次數。

8. 飲食調整

當出現長期尿蛋白應更加強調整。適鹽、少味精、減少動物性脂肪攝取、適量低蛋白質攝取、可諮詢營養師設計飲食調整計畫，延緩腎功能惡化。



雲林基督教醫院
 關心您

參考資料：

衛生福利部國民健康署（2005）·腎臟病照護
 習手冊。

林偉弘；郭冠良；夏清智；吳岱穎；陳建志
 （2013）·淺談慢性腎臟病·北市醫學雜誌，10
 （2），101-109。

修訂日期：2016年7月

慢性腎臟病 （第一、二階段） 自我照護與 注意事項



健康管理中心製作
 諮詢專線：
 (05)5871111 轉 3256
 59730-P-C-069-02



雲林基督教醫院
 YUNLIN CHRISTIAN HOSPITAL
 648-66 雲林縣西螺鎮市場南路375號

慢性腎臟病 （第一、二階 段）自我照護 與注意事項指 導及單張	指導者	病人/家屬 簽名