

## 認識慢性腎臟病

正常人有兩顆腎臟，每個腎臟約一個拳頭大。腎臟組織結構的基本單位是腎元，它是由腎絲球（微小動脈）及腎小管組成；一個腎臟大約有一百萬個腎元。

### 一、腎臟有哪些功能？

#### 1. 排泄體內廢物

血液中的廢物是由所吃的食物代謝形成或是由肌肉活動與新陳代謝所產生，這些廢物由腎臟過濾後由尿液排除。

#### 2. 調節水份

多餘的水份會藉由腎臟自血液濾出，形成尿液排出人體。兩個腎

臟一天可以製造 1000 到 2400 cc 的尿液。

#### 3. 調節酸鹼度、維持體液電解質

維持人體鈣、磷、鈉、鉀、鹽份等電解質正常及調節酸鹼平衡。

#### 4. 分泌荷爾蒙

- 分泌腎素---控制血壓。
- 分泌紅血球生成素--製造紅血球。
- 活化維生素 D，維持骨質的密度---保持骨頭的健康。

### 二、如何知道腎臟生病了？

腎臟病常會出現血尿、蛋白尿、多尿、少尿、水腫等症狀。腎臟病初期沒有明顯症狀所以不容易發

現。

### 三、什麼是慢性腎臟病？

當腎臟組織長期受損達數月或數年以上，且無法恢復原有的功能，稱為慢性腎臟病。

### 四、慢性腎臟病五階段

慢性腎臟病是隨著腎功能百分比下降分為五個階段，階段越大表示腎功能越不好。

※第一、二階段：腎臟功能約正常人的 60~90%（正常值 90~100%），腎臟正常的部份可替代受損部份，造成腎臟功能代償性增高。

※第三、四階段：腎臟功能僅

有正常人的 15~59%，此時已漸漸嚴重受損。

※第五階段（末期腎臟病）：腎功能剩下 15%，隨著腎臟功能漸漸衰退，無法有效清除體內代謝物及維持體液的酸鹼平衡，慢慢會有尿毒症狀出現。

## 五、腎臟病常見的檢查

### ※驗尿

單次驗尿檢驗尿中蛋白質、紅球、白血球。

收集 24 小時尿液：收集 24 小時所解的尿，計算腎絲球過濾率得知腎功能。

### ※抽血檢查

檢驗血液中的肌酸酐（正常值 0.5-1.2mg/dl）。當腎臟受到損傷時，血液中的肌酸酐會上升。由血清中的肌酸酐值可換算腎臟的功能。

### ※腎臟超音波

超音波偵測腎臟是否過大或萎縮，是否有腎結石或腫瘤，及腎臟和泌尿道結構是否有問題。

### ※腎臟組織病理檢查

可得知造成腎病的原因及病變嚴重程度，對症下藥。

## 六、問與答

問 1：我年輕身體強壯，所以不用擔心有腎臟方面的問題？

答：並不是年輕身體強壯，就沒有腎臟方面相關疾病，如果日常飲食常常暴飲暴食，服用來路不明的成藥，不當之飲食及生活習慣皆會造成腎臟的負擔。

問 2：怎樣發現自己有沒有腎臟病？

答：腎臟病的症狀有蛋白尿、血尿、下肢水腫、臉部浮腫、高血壓、貧血、皮膚癢、食慾不振等。一旦出現上述症狀，即應就醫接受進一步檢驗、檢查。但有些腎臟病的初期是不會出現上述的症狀，我們可以由健康檢查、簡單的尿液檢查或抽血檢

驗，及早發現腎臟病。



雲林基督教醫院

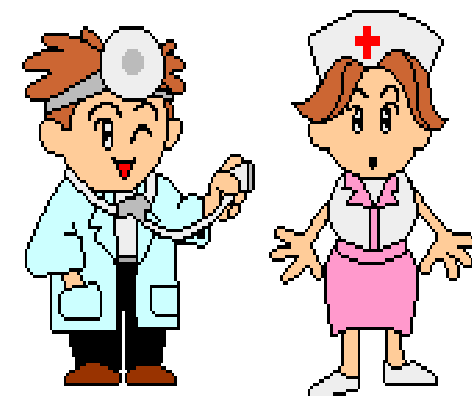
關心您

參考資料：

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。

制訂日期：2016年7月

# 認識慢性腎臟病



健康管理中心製作  
諮詢專線：  
(05)5871111 轉 3256  
59730-P-C-067-02



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

認識慢性腎臟病 護理注意事項 指導及單張	指導者	病人/家屬 簽名