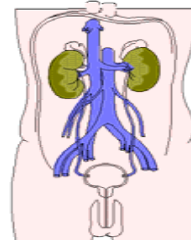


認識腎臟



腎臟在哪裡？

- 正常人有兩顆腎臟位於腸道後方，屬於後腹腔器官。



- 腎臟外觀如同蠶豆狀。
- 每一個腎臟約一個拳頭大，重約 125-150 公克。

腎臟在幫你做什麼？

- 排泄體內廢物、調節水份
- 調節酸鹼值、維持體內電解質
- 維持鈣、磷、鈉、鉀正常
- 分泌荷爾蒙：腎素、紅血球生成素、活化維生素 D

腎臟為什麼會生病？

腎絲球病變

原發性：慢性腎絲球病變

續發性：高血壓、糖尿病

腎小管間質病變

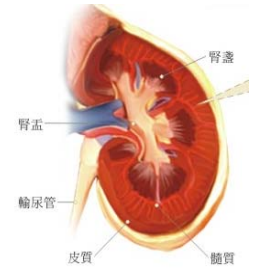
慢性腎盂炎、長期的止痛藥、腎結石、腎腫瘤、尿道或輸尿管狹窄、痛風等。

血管性腎病變：血管炎

先天性腎臟病變：多囊腎

誰容易罹患腎臟病？

糖尿病、高血壓、痛風、家族史、年紀大、濫用藥物者



建佑醫院 護理部 衛教小組

關心您的健康

腎臟病的危險因子

- 肥胖
- 高鹽飲食
- 高血脂
- 藥物
- 酒精
- 抽菸



怎麼發現腎臟生病了？

- 上廁所的頻率改變、排尿時感到疼痛、尿液產生泡沫、顏色及份量產生變化
- 水腫、體重快速增加
- 腰腹部疼痛、高血壓、貧血、皮膚搔癢、全身倦怠

腎臟病常見的檢查

尿液：蛋白質、紅血球、白血球
葡萄糖、24 小時尿液

抽血檢驗肌酸酐濃度

放射性檢查、超音波：腎臟形狀、位置、大小、偵測結石部位

防治腎臟病的有效秘訣

健康的生活型態

維持理想體重、養成運動習慣、戒菸、不酗酒、良好的生活習慣
謹「腎」飲食

以均衡飲食為原則、適量蛋白質
攝取避免大魚大肉、少鹽、少調味料、少加工品。

適度喝水、勿憋尿

每日可喝約 1600-2000cc 水分
(除特別禁忌)

尋求正確的醫療途徑、不亂吃藥

不要濫用止痛藥或來路不明的藥物，不相信偏方草藥。

自我監測與健康檢查

觀察尿液型態、定期健康檢查。

疾病的治療與控制

原發性腎絲球腎炎需長期追蹤
糖尿病、高血壓、痛風病患應做好疾病的控制。



諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組