

遵守用藥五原則：

1. 不聽別人推薦的藥。
2. 不信神奇療效的藥。
3. 不買地攤、夜市或遊覽車上所販賣的藥。
4. 不吃別人贈送的藥。
5. 不推薦藥給別人。

秘訣五：自我監控與健康檢查

定期健康檢查，多利用免費的成人健檢（每三年可做一次）或老人健檢（每年可做一次）。

秘訣六：疾病的治療與控制

1. 定期健康檢查以早期發現腎絲球腎炎。
2. 原發性腎絲球腎炎須長期監控。
3. 糖尿病患者應做好血糖控制，並定期偵測「尿液微量白蛋白」。
4. 高血壓病患應控制血壓，控制標準為高壓 < 130、低壓 < 80 毫米汞柱。
5. 痛風病患應控制尿酸：血液中尿酸濃度過高會沉積在腎組織，影響腎臟功能。痛風者須以飲食及藥物控制，做好腎臟保健。



腎臟 保健秘訣

開放時間

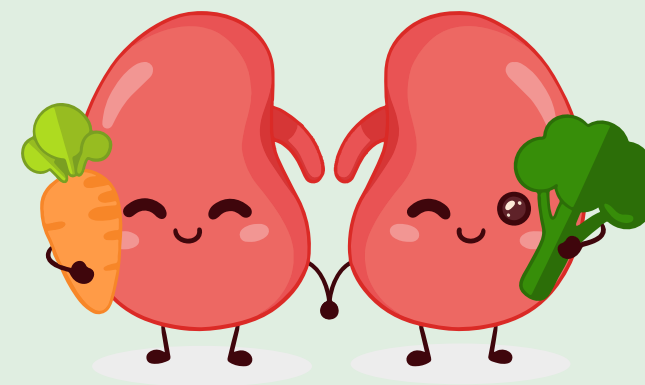
週一至週五 08:00 至 17:00 (例假日不開放)

聯絡方式

1. 地址：10002 臺北市常德街一號一樓
(台大醫院西址二東)
2. 諮詢專線：(02) 2356-2114
3. 傳真專線：(02) 2321-8403
4. E-mail: health@ntuh.gov.tw
5. 健康教育中心網站: <https://www.ntuh.gov.tw/health/Index.action>



本文由
腎臟病衛教護理師熊育敏提供、
主治醫師姜文智校閱
修訂日期：2021.05



國立臺灣大學醫學院附設醫院
健康教育中心

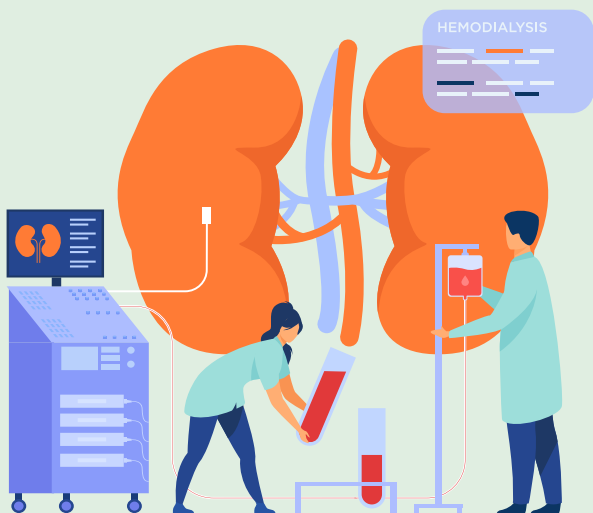
Health Resources Center,
National Taiwan University Hospital

腎臟的位置

正常人有兩顆腎臟，位於人體內腹腔後壁的脊椎兩側，肋骨下緣。腎臟外觀如同蠶豆狀，每一個腎臟大小約有一個拳頭大小，重量約 125 ~ 150 公克。

誰容易罹患腎臟病

1. 糖尿病患者；2. 高血壓患者；3. 痛風患者；4. 有家族慢性腎臟病病史；5. 高齡如 65 歲以上老人；6. 藥物不當使用者，如使長期使用消炎止痛藥或來路不明的中草藥，容易造成腎臟毒性。



腎臟生病表現

初期沒有明顯，一旦發現下列症狀，就應該做檢查。

「泡」：泡泡尿，包括血尿、蛋白泡沫尿（指尿液表面漂浮著細小泡沫，久久不消退）。

「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（正常值為收縮壓低於 120mmHg，舒張壓低於 80mmHg）。

「貧」：貧血、臉色蒼白。

「倦」：疲倦。

腎臟病的危險因子

1. 肥胖、2. 高鹽飲食；3. 高血脂、4. 藥物、5. 酒精、6. 抽菸

如何保護腎臟

秘訣一：健康生活型態

1. 維持理想體重、適度運動、戒菸及不酗酒。
2. 預防感染：以免抗生素藥物造成腎臟負擔。
 - 預防感冒等呼吸道感染。
 - 預防泌尿道感染：應適當飲水每天 2000ml，避免憋尿等。

秘訣二：謹「腎」飲食

1. 適當攝取蛋白質、避免大魚大肉。一般人每天每公斤體重只需要蛋白質約 1.2 公克。
2. 限制鈉：避免加工食物，如醃製品、罐頭類，謹慎使用醬油、烏醋、味精、沙茶醬、辣椒醬、豆瓣醬、番茄醬等調味品。

秘訣三：適度喝水、勿憋尿

1. 每天喝約 1600 - 2000cc 水分，但有心血管疾病、腎臟病、肝硬化水腫者，應與醫師討論飲水量。
2. 老人避免夜間多喝水以免影響睡眠。

秘訣四：循求正確的醫療途徑、不亂吃藥

需要用藥時，應諮詢及遵從醫藥專業人員指導。