

# 高雄榮民總醫院臺南分院

## 如何預防腎臟病



### 一、如何預防腎臟病？

1. 喉部、扁桃腺等發炎鏈球菌感染時，須立即根治。
2. 止痛劑殘害腎臟，未經醫師處方嚴禁使用。
3. 暴飲暴食有害腎臟健康。
4. 未經醫師處方，亂服成藥，有礙腎臟功能。
5. 婦女懷孕前做腎臟功能檢查，可避免尿毒症之發生。
7. 適量喝水不憋尿。
8. 高血壓、糖尿病應有良好控制。
9. 不要喝成分不明水。
10. 最好每半年做一次腎功能檢查。

### 二、腎臟病的警訊告訴您

#### (一)身上有沒有浮腫？

1. 眼部周圍浮腫、小腿骨處用手指壓、手指壓凹陷處很久才會恢復
2. 臉和腳、腹部、肋膜等水分積留，造成全身浮腫。
3. 妊娠後期小腿浮腫，血壓上升，產生蛋白尿。

#### (二)排尿有沒有異常？

1. 頻尿：常有想排尿的感覺，但排尿量少。
2. 乏尿：尿不出來，一日約 400cc。
3. 夜間多尿：夜間要上好幾次廁所。
4. 尿崩症：排尿量一日 5000~10000cc，約 30 分鐘要上一次廁所。
5. 蛋白尿：尿液裡含有蛋白質。
6. 血尿：是非常重要的腎臟病的症狀。
7. 濃尿：白血球增多，尿液混濁。

### (三)腰或背疼痛嗎?

要注意腰或背部、下腹部的疼痛感，有可能為腎臟發炎的反應

### (四)有疲倦或頭疼的現象嗎?

疲倦和浮腫是腎臟病的徵兆，渾身無力又浮腫，臉色也不好，突如其來的頭痛，可能是腎臟病造成的高血壓。

### (五)臉色是否不好看?

皮膚發黑、浮腫、臉色青白，可能是腎臟病正在發病，腎功能下降，體內毒物排不出去所造成。

### (六)看近物吃力嗎?

1. 注意視力的變化，腎臟病發病中會造成視力障礙。
2. 腎臟病造成血壓上升，影響到視網膜，以致眼底發生變化，產生視力障礙。



高雄榮民總醫院  
臺南分院

K•V•G•H  
Tainan Branch

關心您

護理部製作 M016