

慢性腎病分級(CKD) Stage 1

半年追蹤一次腎功能正常微量蛋白尿
GFR: 90 ml/min/1.73m²

慢性腎病分級(CKD) Stage 1

半年追蹤一次腎功能正常微量蛋白尿 **GFR: 90 ml/min/1.73m²**

- 1-1 認識腎臟的基本構造與功能
- 1-2 簡介腎臟疾病常見症狀
- 1-3 腎臟病常見檢查之介紹
- 1-4 腎臟病常見檢驗值之介紹
- 1-5 腎臟穿刺切片檢查之介紹
- 1-6 類固醇藥物之護理指導
- 1-7 腎臟病日常生活保健與預防
- 1-8 教導定期追蹤之重要性



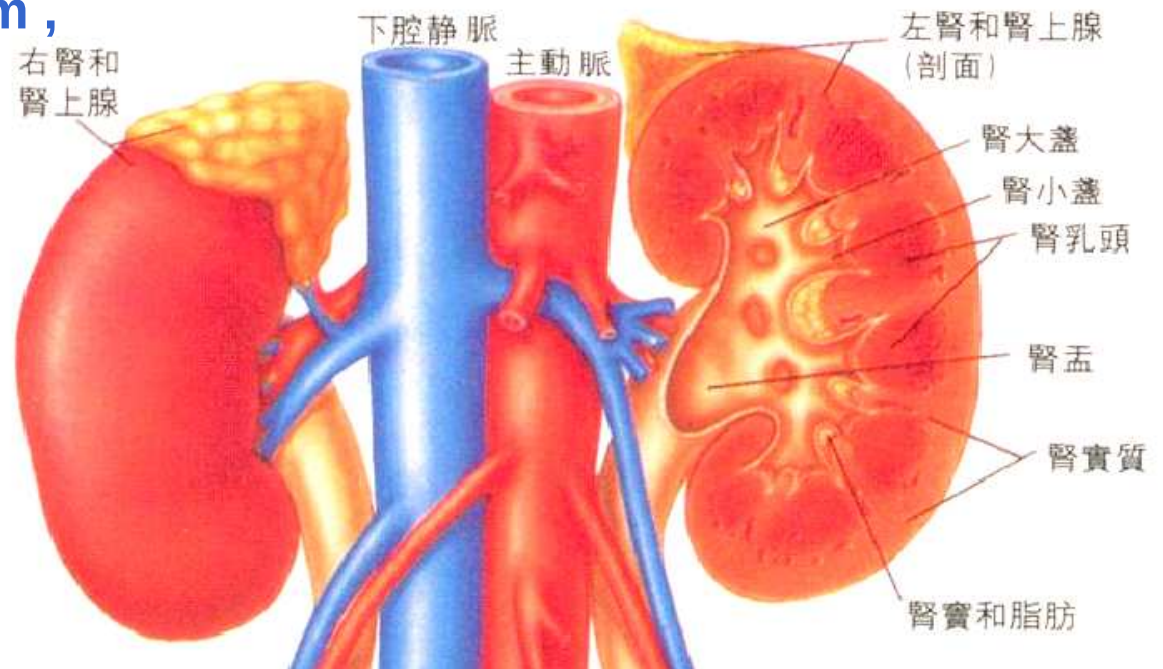
1-1 認識腎臟的基本構造與功能



腎臟的解剖位置

1-1 認識腎臟的基本構造與功能

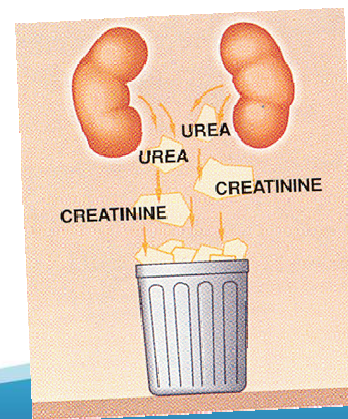
- 後腹腔脊柱兩側
- 第 12 胸椎和第 3 腰椎之間兩個，左高右低，狀似蠶豆長 11cm，寬 5 cm，厚 2.5 cm
- 重125 - 170 gm
- 有100 – 130 萬的腎元



腎臟的主要功能

1-1 認識腎臟的基本構造與功能

- 排泄體內廢物
- 血液中的廢物是由所吃食物代謝形成，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。
- 調節水分
- 多餘的水分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 2400cc 的尿液。
- 調節酸鹼度，維持體液電解質。
- 維持人體鈣、磷、鈉 (鹽分)、鉀等電解質正常及調節酸鹼平衡。
- 分泌荷爾蒙
 - 1) 分泌腎素 – 控制血壓
 - 2) 分泌紅血球生成素 – 製造紅血球
 - 3) 活化維生素D – 保持骨頭的密度與健康





1-2 簡介腎臟病常見症狀



腎臟病初期沒有明顯症狀，所以不容易發現；腎臟病常出現的徵兆有：

1-2 簡介腎臟病常見症狀

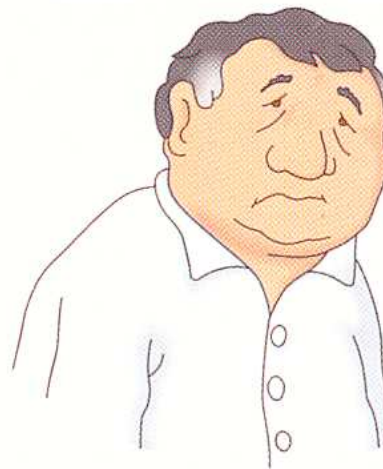
泡 蛋白尿 尿液常會起泡沫、混濁且有異味

水 水腫 常見眼皮浮腫，早晨起床更加明顯

高 高血壓

貧 貧血

倦 食慾不振、疲倦等



(食慾不振)



(水腫)



1-3 腎臟病常見檢查之介紹



腎臟病常見的檢查 ---- Part 1

1-3 腎臟病常見檢查之介紹

1. 驗尿

- 單次驗尿：

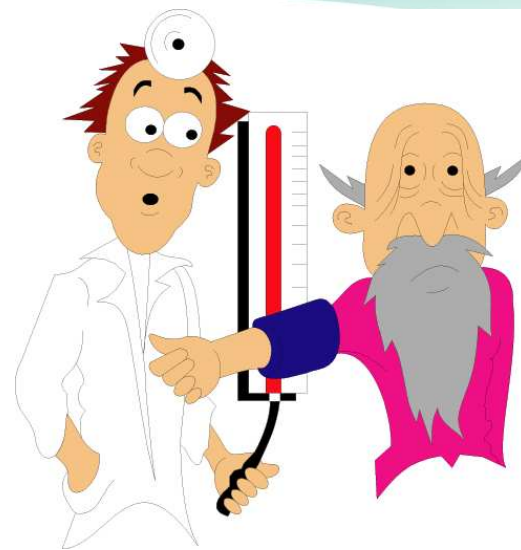
可測得蛋白質(蛋白尿)、紅血球(血尿)、白血球。

- 收集24小時尿液：

將一天24小時所解的尿收集起來，測得一天蛋白尿排出量或計算腎絲球過濾率，得知腎臟的功能。

2. 抽血檢查

肌酸酐是一種從肌肉活動所製造的廢物，正常的腎臟能排除血液中的肌酸酐(正常值 0.7~1.2 mg/dl)。當腎臟受到損傷時，血液中肌酸酐會堆積。由血清中的肌酸酐值可換算腎臟的殘餘功能。



3. 腎臟超音波

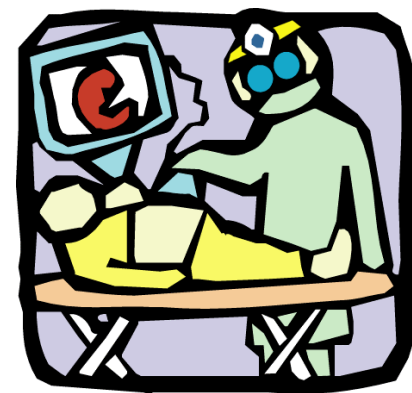
超音波偵測腎臟是否過大或萎縮，是否有腎結石或腫瘤，及腎臟和泌尿道結構是否有問題。慢性腎臟病大多會造成腎臟萎縮，而糖尿病、多囊腎、類澱粉沉積等的腎臟大小通常是不變的，或是無明顯縮小。

4. 腎臟組織病理檢查等

可得知造成腎臟病的原因及病變嚴重程度，對症下藥。

5. 靜脈注射腎盂X光攝影或電腦斷層

醫師會視病情所需開立檢查處方。



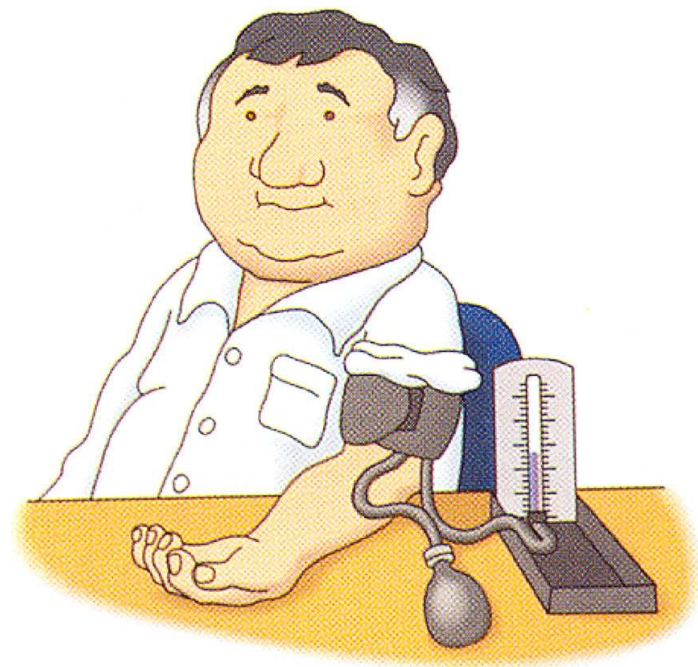


1-4 腎臟病常見檢驗值之介紹

腎臟病常見檢驗之標準值 ---- Part 1

1-4 腎臟病常見檢驗值之介紹

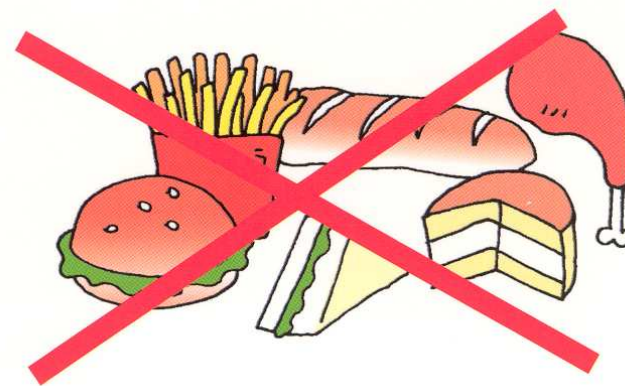
- 血壓(BP) 130/80 mmHg
- 鈉(Na) 正常值:135~145 mg/dl
- 鉀(K) 正常值:3.4~4.5 mg/dl
- 鈣(Ca) 正常值:8.4~10.6 mg/dl
- 磷(IP) 正常值:2.1~4.7 mg/dl
- 血糖 飯前 110 mg/dl 飯後 120 mg/dl
- 血色素(Hgb) 正常值:男14~18 g/dl 女12~16 g/dl
- 血容積(Hct) 正常值:男40~54 % 女 37~47 %
- 尿酸(UA) 正常值:2.5~7.2 mg/dl



腎臟病常見檢驗之標準值 ---- Part 2

1-4 腎臟病常見檢驗值之介紹

- 白蛋白(Albumin) 正常值:3.5~5 g/dl
- 血中尿素氮(BUN) 正常值:7-20 mg/dl
- 血清肌酸酐(Creatinine) 正常值: 男0.7~1.5 mg/dl 女0.5~1.2 mg/dl
- 膽固醇(Cholestrol) 正常值:125~240 mg/dl
- 三酸甘油脂(TG) 正常值: 20~200mg/dl





1-5 腎臟穿刺切片檢查之介紹



什麼是腎臟切片檢查？

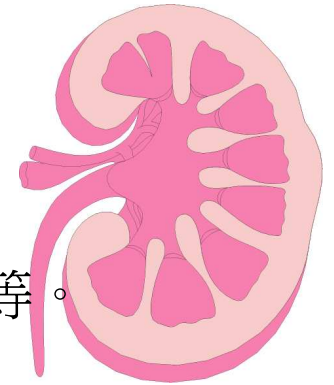
一般所謂的腎臟切片又叫做腎臟穿刺，是確立腎臟病診斷的方法。雖然醫學已經非常進步，但許多腎臟病，尤其是數十種慢性腎臟病的早期診斷，腎切片仍是唯一確立診斷的方法。腎切片的組織，藉由顯微鏡的詳細檢查，我們可以確立腎臟病的診斷，進而知道如何對症下藥，加以治療。另外，每個病患的腎臟病的預後可以預知，以做必要的處置。

腎臟切片怎麼做？

腎切片是在超音波導向定位下，由自動化的針頭在瞬間完成，其安全性及準確性相當高。另一方面，在每個腎臟有一百萬個腎元，腎切片只取幾個腎元來檢查，因此對腎臟的損傷相當微小。所以，病患毋須為此而憂心忡忡，如有臨床診斷的需要，應儘早做腎切片檢查，以便早期對症下藥。



哪些病患需要做腎切片檢查呢？



- 1) 不明原因之急性腎衰竭病人，用以區別急性腎絲球或腎小管間質性病變等，以利採取適當的治療方法。
- 2) 各種結締組織疾病患者，如紅斑性狼瘡併腎炎、血管炎……等。
- 3) 腎病症候群的病患。
- 4) 原因不明的病理性蛋白尿：每日尿蛋白總量大於一公克，或合併腎功能變差，尿中有紅血球管柱的患者，都有必要做腎切片以早期確立診斷。
- 5) 原因不明的血尿患者，在尿路攝影及膀胱鏡檢查都正常下，可以考慮做腎切片檢查，以排除慢性腎炎的可能。
- 6) 腎移植者，如果發現有類似排斥現象，可做腎切片來確立診斷，並排除藥物毒性作用的可能。

腎臟切片的併發症：

一般而言，腎切片在嚴格的要求下，嚴重併發症發生的機率很低，而一般常見的併發症則有：

- **血尿**：血尿為腎切片最常見的併發症（約有九十%的病患發生）。肉眼可見的血尿與顯微性血尿都可能發生，但一般都以顯微性血尿為主。通常血尿會在一至三天內自行消失，不須任何處理，而且對患者的腎臟不會有影響。
- **腰痛**：在腎切片後，多數患者會有腎切片側的腰痠或不舒服的感覺出現。多數在數天內消失，少數會持續數個月之久。

腎臟切片的併發症：

- 腎周邊血腫**：少部份的病患會因為滲血，而在腎臟週邊處形成小血腫。通常並沒有症狀出現，只在超音波追蹤時發現。在三個月後，都會因身體再吸收而消失無蹤。
- 低血壓**：腎切片後，有少數病患會有血壓降低甚至休克的情形發生。大多數病患是因為太緊張，可能使副交感神經亢進，血管擴張而使血壓下降，只需支持性治療即可恢復。但此時要特別注意的是，是否因為穿刺到其他鄰近組織器官或腎的大血管，產生大量內出血所致的休克，此時，需緊急處理才可。

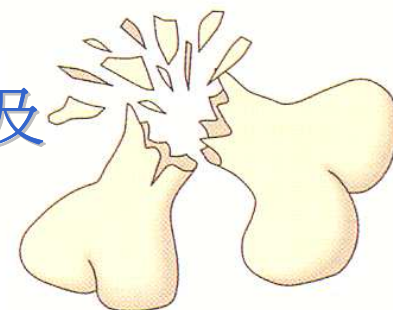


1-6 類固醇藥物之護理指導



什麼是類固醇？

類固醇俗稱美國仙丹，它具有抗過敏、抗發炎及免疫抑制的功能。



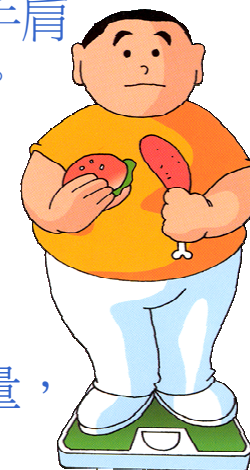
類固醇的副作用

長期服用中高劑量類固醇〈每日**4**顆以上，連續**3-6**個月以上〉，才有可能有體重增加、臉變圓、肩膀變寬、軀幹肥胖、骨質疏鬆、缺血性骨壞死、白內障、傷口癒合力較差、精神狀態改變等副作用，隨著藥物減量或停止，這些副作用將會逐漸減輕或消失。

短期中高劑量〈每日**8-16** 顆，連續**5-10**天〉使用較易發生的副作用，有水腫、高血壓、血糖值上升、肌肉無力、粉刺、感染率增加或口腔黴菌感染等。

服用類固醇應注意之事項

- 因可能引起骨質疏鬆，所以應採用高鈣飲食，如牛奶、小魚乾、起士、芝麻、大排骨湯等。
- 長期服用類固醇藥物，可能引起水腫的現象，故應避免攝取含鹽份太高的食物，如醃肉、醬菜。
- 確記「七分飽」原則，類固醇常會刺激食慾使人胃口大開，月亮臉及水牛肩常因此而更明顯。故病人需節制食慾，對防止上述副作用有很大之效果。
- 在類固醇藥物治療期間，可能引起月經不規則。
- 長期接受類固醇藥物治療的孩童，應定期測量身高及體重。
- 為避免藥效不足或嚴重副作用產生，需配合醫師指示，切勿自行增減藥量，並嚴禁任意停用類固醇。
- 若發現忘了服用，儘快補回，若在接近或已過下次服用時間，則不用補回。





1-7 腎臟病日常生活保健與預防



腎臟病日常照護 ---- Part 1

- 控制血壓在**130/80mmHg**理想範圍內

良好的生活習慣：

不熬夜、不酗酒、不抽煙、每週至少運動三次，每次**30**分鐘。

藥物控制：

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，如有問題應與醫師討論。

飲食調整：

避免太鹹及油膩的食物。

- 控制血糖在安全範圍內，尤其是有糖尿病的人

自我監測血糖：

依照醫師提示測量飯前與睡前血糖並作紀錄以提供治療參考。血糖控制可由運動、飲食、藥物 (口服抗糖尿病藥或胰島素) 方面來著手，及與醫生、營養師作諮詢。

腎臟病日常照護 ---- Part 2

- 預防高血脂
- 以飲食與運動控制體重，降低血中膽固醇、三酸甘油脂含量。
- 戒煙
- 如果沒有吸煙，那就別開始抽煙。如果有抽煙，可以和醫生討論如何戒煙。

- 飲食控制

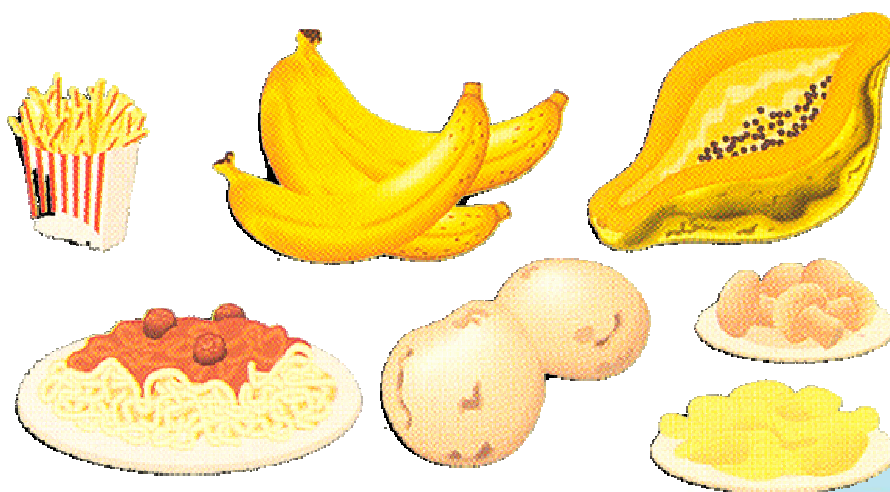
低鈉 (鹽)

低鉀

低磷

低蛋白

忌楊桃



腎臟病日常照護 ---- Part 3

●預防感染

泌尿道及呼吸道感染會影響腎功能。

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出入公共場所，每年 (10~11月) 接種流感疫苗，以減少感冒的次數。

●家人支持與維持積極的人生觀

家庭支持與親情慰藉，是與病魔抗衡的最大助力。





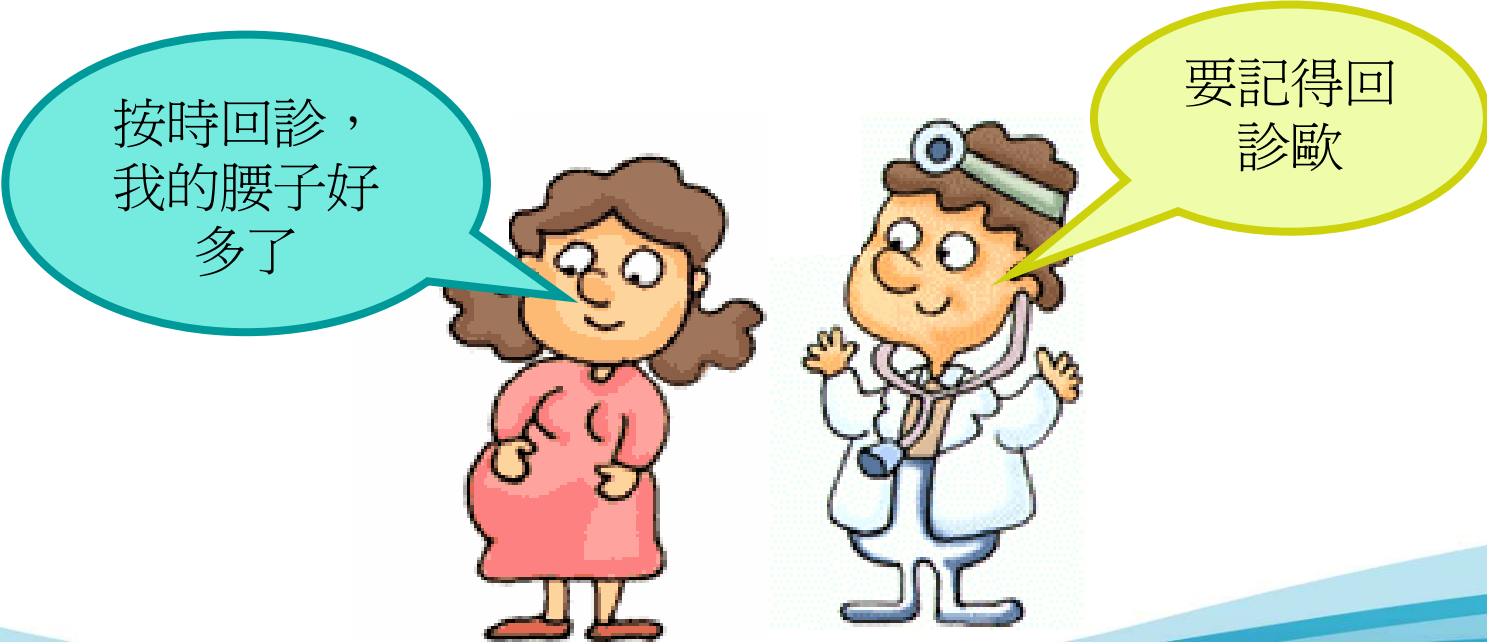
1-8 指導定期追蹤之重要性



持續門診治療與追蹤

1-8 指導定期追蹤之重要性

定期門診追蹤可監測腎功能，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、及不時廣告成藥、不使用未經醫師處方的止痛藥。



按時回診，
我的腰子好
多了

要記得回
診歐