



初期慢性腎臟病症狀及治療方式--第一～三階段

症狀：

腎臟功能仍有正常人的 45% 以上。少有臨床症狀，但可經由尿液或血液檢查得知有血尿、蛋白尿或腎功能異常。

治療方式：

一、控制血糖、控制血壓：

血糖控制需維持飯前低於 100 mg/dl (糖尿病 130 mg/dl)，
飯後低於 140 mg/dl (糖尿病 180 mg/dl)，糖化血色素低於 7%。
血壓應控制 130 mmHg/80 mmHg 以下。

二、控制體重：

維持規律的運動及適當的藥物治療，適度水分攝取（不只白開水算水份，包含飲料、湯、及所有食物）

三、控制飲食：

1. 減少鹽分的攝取以避免浮腫
2. 低鉀飲食
3. 足夠熱量：35 kcal/Kg/day
4. 少油飲食
5. 低蛋白飲食：0.8~1.0 g/Kg/day

（高生物價值蛋白：如蛋白、魚肉、瘦肉類及黃豆製品等）。



四、改善生活飲食習慣：

每週至少三天運動，每次 10 分鐘，一天至少三次，不抽菸、不酗酒、不熬夜，維持規律的作息，並建立健康的均衡飲食習慣。

五、避免高磷食物：

減少攝取高磷食物，如：起司、乳製品、高湯、加工製品…等。需要時醫師會評估開立鈣磷結合劑，以預防腎性骨病變。

六、勿聽信偏方：

勿聽信偏方或濫用不明藥物，並嚴禁使用含馬兜鈴酸之中草藥。

七、腎衰竭之危險因子：

1. 蛋白尿 > 1.5 g/天
2. 高血壓
3. 糖尿病
4. 吸煙
5. 高尿酸
6. 代謝性酸中毒
7. 免疫性疾病
8. 高血脂症
9. 高蛋白飲食
10. 血磷高
11. 男性
12. 肥胖