



## 早期慢性腎臟病症狀及治療方式--第三 B~五階段

當腎臟功能只剩正常人的 45% 以下，容易有「泡、水、高、貧、倦」，也就是泡沫尿、水腫、高血壓、貧血和倦怠等症狀，因無法正常代謝及維持平衡，也會有食慾不振、嘔吐、營養不良、心衰竭、肺水腫、走路呼吸急促、意識障礙等。

治療方式：

### 一、積極飲食控制：

1. 低蛋白飲食：0.6~0.8 g/Kg/day
2. 足夠熱量：35 kcal/Kg/day

### 二、控制體重，維持規律作息：

控制體重，維持規律的運動及生活作息。

### 三、改善貧血症狀：

依醫師處方注射人工合成紅血球生成素並補充鐵劑以改善貧血症狀。

### 四、補充鈣質：

減少攝取高磷食物，飯中服用磷結合劑來降低磷的吸收，以預防腎性骨病變。

### 五、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。

### 六、預防高血鉀：

透過飲食、藥物控制來預防高血鉀，治療便秘，避免心律不整。

### 七、減輕心肺積水、控制水分及鹽分：

減少鹽分攝取以避免浮腫。若有水腫時，積極控制水分，並依醫囑使用利尿劑減輕心肺積水，若仍無法改善，則需要透析治療。

### 八、了解末期腎衰竭的腎臟替代療法：

可選擇血液透析、腹膜透析或腎臟移植。當出現嚴重尿毒症症狀或血中肌酸酐  $> 8 \sim 10$  mg/dl、尿素氮  $> 80 \sim 100$  mg/dl 時，即可開始進行腎臟替代療法。

### 九、做好透析前的準備：

和醫師討論後續腎臟替代治療計畫，提早建立人工血管或腹內植管，以避免緊急狀況時須放置洗腎用暫時性雙腔導管的痛苦，並學習如何自我照護。可加入腎友團體，分享醫療心路歷程，降低對透析恐懼感、即早做好心理調適，以利在適合的時機進入透析。

