

認識腎臟及慢性腎臟病



腎臟組成

1. 左右各一顆腎臟，每顆由約一百萬個腎元組成。
2. 位於後腰部肋骨線下面，大小約10-12公分(跟拳頭差不多大小)。

腎臟功能

1. **調解身體水分：**
每天過濾160-190公升血液，大部分回收，只會形成1-2公升尿液。
2. **維持身體平衡：**
維持血液中電解質(鈉鉀鈣磷)、酸鹼值、賀爾蒙、鹽份及水份的平衡。
3. **移除毒素及化學物質：**
排除代謝後的含氮廢物(如尿毒素、阿摩尼亞等)、化學物質及藥物等。
4. **身體荷爾蒙及激素的平衡：**
調整荷爾蒙及激素的分泌來控制血壓、紅血球生成、活化維生素D。

什麼是慢性腎臟病

當腎臟的腎臟功能逐漸下降，腎元漸漸被破壞且不可復原，而發生結構或功能異常達三個月。在檢驗上會以腎絲球過濾率跟尿蛋白進行分期，共分成五期。



				蛋白尿分級			
				A1	A2	A3	
				正常	微量	巨量	
				UACR(mg/g)	<30	30-300	>300
				UPCR(mg/g)	<150	150-500	>500
腎功能分期(依eGFR分類)	第1期	正常	≥90				
	第2期	輕度	60-89				
	第3a期	輕中度	45-59				
	第3b期	中重度	30-44				
	第4期	嚴重	15-29				
	第5期	腎臟衰竭	<15				

腎絲球過濾率(eGFR)：可以用來估算腎臟功能。依照血中肌酸酐、性別年齡換算。

綠色：低風險

黃色：中度風險

橙色：高風險

紅色：超高風險



慢性腎臟疾病危險因子



慢性病

三高/痛風/心臟病



高齡

超過65歲



不良習慣

抽菸/喝酒/嚼檳榔



肥胖

代謝症候群



止痛藥

用藥習慣要注意

慢性腎臟疾病常見症狀

早期 症狀	血壓變高、夜尿或頻尿、小便疼痛、不好解尿、 尿液帶血、臉部浮腫、足部水腫、後腰會疼痛
晚期 症狀	疲倦、尿量減少、嚴重水腫、呼吸喘、呼吸困難、 食慾差、噁心嘔吐、變瘦、皮膚搔癢

慢性腎臟疾病 居家照護



良好生活習慣	充分休息、戒菸戒酒戒檳榔、規律運動
維持理想體重	建議身體質量指數(BMI)在18-24kg/m ² 間
慢性病控制	規律就醫、規律服藥、規律監測
謹「腎」飲食	每階段飲食需求不同，建議諮詢衛教師及營養師。

衛教室諮詢專線(07)351-7166轉3006

腎臟科衛教室關心您