

7. 預防感染：

常見的泌尿道及呼吸道感染會影響腎臟功能。

(1) 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。

(2) 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嚴重感冒的次數。

8. 飲食調整

此時該採低蛋白、低磷鉀、減少動物性脂肪、禁補、禁健康食品；可攝取低蛋白點心(建議諮詢營養師設計飲食調整計畫，延緩腎功能惡化)。



【心靈加油站】

(1) 參與疾病治療過程並尋求親友支持。

(2) 接受腎病的事實，學習自我照顧的知識：

腎功能受損是無法再復原，當腎功能剩下15%時請與醫師或醫療團隊共同討論，未來末期腎臟病替代療法，例如：透析方式選擇或腎移植。

自我評量(是非題)

- () 1. 當腎臟功能不佳時，另類的偏方草藥、以及不實廣告成藥的使用會造成腎臟傷害？
- () 2. 當血壓控制在正常範圍內，可以不再吃降壓藥，以免傷腎？

請寫下您的問題：

參考資料：

衛生福利部國民健康署(2021, 1月)，*早期慢性腎臟病照護手冊*，臺北市：衛生福利部國民健康署。

李嘉蕙、謝珮琳、陳瑋(2020)，*泌尿系統疾病之護理*，於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理下冊*(八版，765-871頁)，台北：華杏。

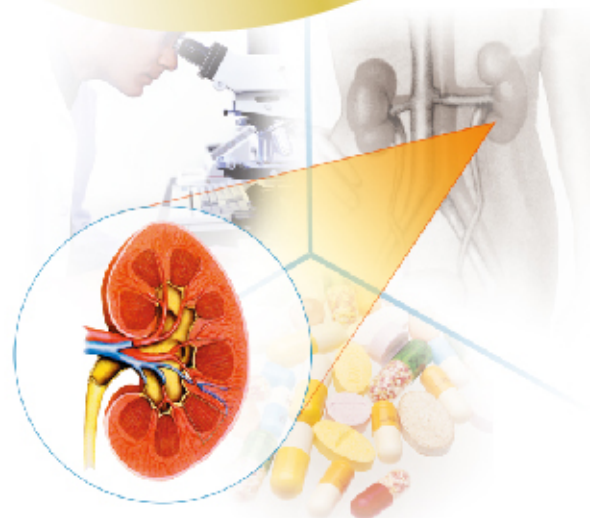
制訂日期：2006年2月

修訂日期：2022年7月(第七版)

編碼：5736-單張-中文-298-07

題號	1	2
解答	O	X

慢性腎臟病 (第三、四階段) 自我照護與注意事項



腎臟科暨慢性腎臟病衛教中心・護理部製作

諮詢專線：(04) 7238595轉3227

諮詢專線服務時間

週一至週五 8:00-17:30

週六 8:00-12:00

讚美專線：(04) 7238595轉3920

抱怨專線：(04) 7238595轉3925

腎臟科網址：[//www.cch.org.tw/nephro](http://www.cch.org.tw/nephro)

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

第三、四階段慢性腎臟病

此階段病人腎臟功能僅有正常人的59~15%，腎臟功能已漸漸嚴重受損。



【常見症狀】

以下的症狀會隨著腎臟功能受損的嚴重程度，一一出現。

1. 疲累、虛弱、頭昏、性功能減退

(腎臟功能約30%左右)由於腎臟製造的紅血球生成素(EPO)缺乏而引起貧血及以上症狀。

2. 高血脂、高血壓、血管硬化

嚴重蛋白尿會引發高血脂；腎臟組織與血管受損，會引起高血壓、血管硬化。

3. 水腫及心衰竭

水份蓄積容易造成肢體浮腫與心衰竭等症狀，如：體重上升、走路時會喘。

4. 骨頭酸痛、皮膚癢

(腎臟功能約20%左右)由於腎臟無法將體內的電解質由尿液排出、使體內鈣、磷不平衡導致骨頭病變及皮膚搔癢。

【治療與自我照護注意事項】

1. 持續門診治療與追蹤

定期門診追蹤可監測腎功能變化，及時介入適當的治療，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、及不實廣告成藥、不使用未經醫師開立處方的止痛藥。

2. 健康的生活習慣

不熬夜、不酗酒及戒菸，每週運動5次，每次30分鐘，每週至少150分鐘，並以飲食與藥物控制，來減輕心臟與血管疾病風險。

3. 良好的血壓控制

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，維持血壓的收縮壓130mmHg以下，舒張壓80mmHg以下，不可擅自調整藥物劑量或停藥，如有問題應與醫師討論。

4. 貧血的治療

貧血症狀可依醫師處方注射人工合成紅血球生成素與鐵劑來改善，不可自行服用補血製品，以免增加腎臟負擔。

【可參考“腎性貧血”衛教單張】

5. 預防骨病變

限制含高磷食物攝取、飯中服用磷結合劑降低磷質的吸收，若要補充鈣質須由醫師開立處方給予正確劑量。

【可參考“腎性骨病變”衛教單張】

6. 預防水腫、水份蓄積

應避免喝過多的湯汁、鹽份及味精的攝取，醫師會酌量使用利尿劑，以降低水份蓄積。



第③期
中度慢性腎衰竭



第④期
重度慢性腎衰竭