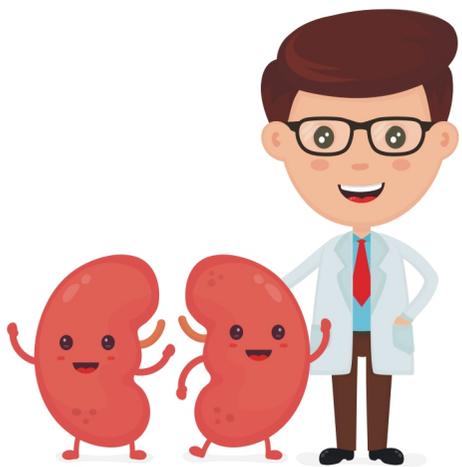


慢性腎臟病

(第一、二階段)

自我照護與注意事項



疾病管理中心製作
諮詢專線：(04)7113456#8008-8010
讚美專線：0809-055215
住址：彰化市中山路一段366號
服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2024年02月

修訂日期：2026年03月(二版)

51735-單張-中文-029-02

第一、二階段慢性腎臟病

此階段病患腎臟功能約

正常人的90-60%

(正常值100-90%)，

並合併有蛋白尿與血尿等症狀。

【常見症狀】

通常這個階段不會有明顯的症狀，但排尿型態可能出現夜尿、多尿、血尿、蛋白尿，一般人在這個階段常會因沒有明顯症狀，而忽略繼續追蹤與治療。

初期腎臟病可由尿液、血液檢驗或病理組織檢查，正確診斷出病因，定期回診並接受治療，病情獲得控制，腎臟功能有機會恢復。

第一期/ 尿液異常但腎功能**正常**

第二期/ **輕度**慢性腎衰竭

【治療與自我照護注意事項】

1. 藥物治療

避免聽信偏方草藥及不實廣告成藥、勿使用未經醫師開立處方的止痛藥，嚴禁自行調藥或停藥，例如：類固醇是特定腎臟病的重要治療藥物，與腎病之惡化無關。但一般人誤認腎臟病的惡化是類固醇引起，所以不敢服用醫師開立的類固醇或自行減量，反而導致病情難以控制。

2. 血糖控制

血糖控制不穩而導致腎臟微血管的病變，影響腎臟血流量，造成腎功能下降。建議糖尿病患者飯前理想血糖應控制在 80-130mg/dL，飯後血糖應低於 160mg/dL，糖化血色素低於 7.0%。

【可參考“糖尿病腎病變”
相關衛教單張】



3. 高血壓控制

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，不可擅自調整藥物劑量，如有疑問應與醫師討論。

理想的血壓應控制

收縮壓 130mmHg以下

舒張壓 80mmHg以下

4. 持續門診治療與追蹤

定期返回門診追蹤可以監測腎功能變化，及時介入適當的治療，並與醫護人員討論現階段治療措施與日常腎臟保健方法。

5. 養成良好的生活習慣

戒菸、戒檳榔、不酗酒；正常生活作息減少熬夜，每週至少運動五次，每次30分鐘。

6. 預防感染

常見的泌尿道及呼吸道感染會影響腎臟功能。

(1) 充分飲水：

醫師無特別限制水分且尿量正常，隨時如廁排尿，亦保腎臟不易結石。

(2) 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。

(3) 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。

7. 飲食調整

當出現長期尿蛋白更應加強飲食調整。適鹽、少味精、減少動物性脂肪攝取、適量蛋白質攝取(牛奶、蛋、魚、肉、黃豆製品)、可諮詢營養師設計飲食調整計畫，延緩腎功能惡化。



自我評量(是非題)

- () 1. 良好的血壓及血糖控制可以改善腎臟疾病惡化。
- () 2. 慢性腎臟病獲得改善後，仍要接受原發疾病的治療與追蹤。

參考資料：

高雄醫學大學附設中和紀念醫院腎臟照護團隊(2018)·慢性腎臟病健康管理手冊·
新北市：衛生福利部國民健康署。

許志成(2015)·台灣慢性腎臟病臨床診療指引·
苗栗縣竹南鎮：財團法人國家衛生研究院。

彰基醫院腎臟科暨慢性腎臟病衛教中心·
護理部·慢性腎臟病(第一、二階段)·
自我照護與注意事項(第七版)·
衛教單張

題號	1	2
解答	0	0