

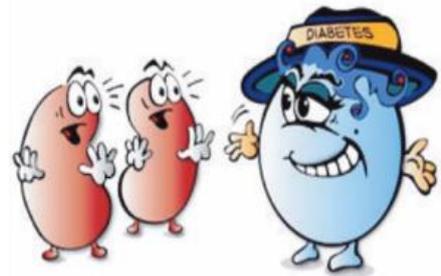
# 慢性腎臟病：第一、二階段



腎臟功能約正常人的60%以上(正常值90~100%)，腎臟正常的部份可替代受損部份，造成腎臟功能代償性增高。

## 一、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，一般人在這的階段會因沒有明顯症狀而忽略繼續追蹤與治療。



## 二、治療與注意事項

初期腎臟病可由尿液、血液檢查或病理組織檢查，正確診斷出病因，若能得到良好的治療，病情可獲得控制，腎臟功能有可能恢復。

### 1. 藥物治療

類固醇是特定腎臟病重要治療方法之一，與腎病的惡化無關，應避免自行調藥或停藥。

### 2. 良好的血糖控制

血糖過高會導致微血管及大血管病變，影響腎臟血流量，造成腎功能下降。糖尿病患者理想血糖應控制飯前血糖低於110mg/dl，飯後血糖低於140mg/dl，糖化血色素低於7.0%。



### 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，不可擅自調整藥物劑量，如有問題應與醫生討論，理想的血壓應控制收縮壓低於 130mmHg 以下，舒張壓低於 80mmHg 以下。

### 4 · 運動與規律生活

不熬夜、不酗酒、不抽菸，每週至少運動 3 次，每次 30 分鐘。

