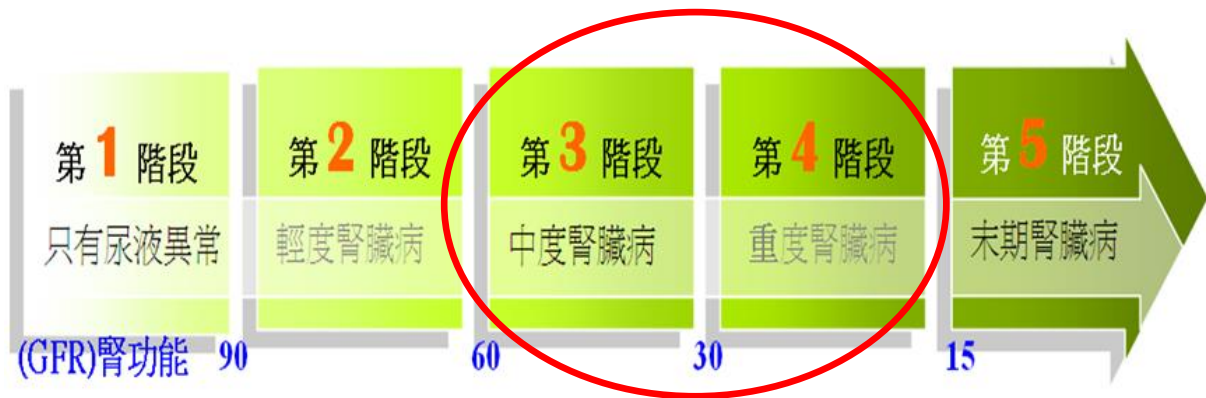


慢性腎臟病：第三、四階段



腎臟功能僅有正常人的 15~59%，腎臟功能已嚴重受損，可能會有以下症狀出現。

一、症狀

1．疲勞、虛弱、頭昏、性功能減退：

由於腎臟製造的紅血球生成素(EPO)缺乏而因起貧血等症狀所導致。

2．高血壓、高血脂、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症狀，如：體重上升、走路會喘。

4．骨頭痠痛、皮膚癢：

由於腎臟無法將體內的電解質由尿液排出，使體內鈣、磷不平衡導致致骨頭病變及皮膚搔癢。

二、治療與注意事項

1．貧血治療：

貧血症狀可由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。

2．健康的生活習慣：



規律的運動、飲食調整、控制體重與藥物治療，來減輕心臟與血管疾病。

3・腎骨病變的預防：

限制含高磷食物攝取、飯中服用磷結合劑降低磷質得吸收並補充鈣質（補充鈣片須由醫師處方給予正確劑量）。

4・預防水腫、水份蓄積：

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

5・自我心理調適：

- 接受患病的事實：

腎功能受損是無法再復原，此時不應該服用不當藥物及聽信謠言與偏方，以免增加自己得腎臟受傷害。

- 減輕恐懼與焦慮的負面情緒：

尋求親友支持並參與疾病治療過程，加入病友團體，分享醫療照護經驗與心路歷程。

- 學習自我照顧的知識：

與醫師或醫療團隊討論未來末期腎臟病替代療法，如：透析方式選擇或腎移植。

