

腎臟病症狀

泡：

泡泡尿，如血尿、
蛋白泡沫尿



水：

水腫、下肢浮腫
用手指按壓會造成凹陷，無法立刻回彈。

高：高血壓



貧：

貧血、臉色蒼白。



倦：疲倦。

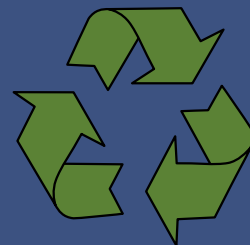
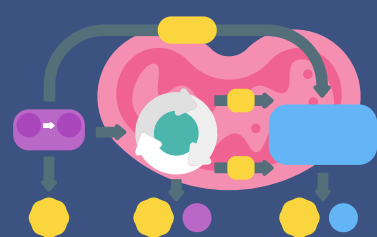


慢性腎臟疾病分期：

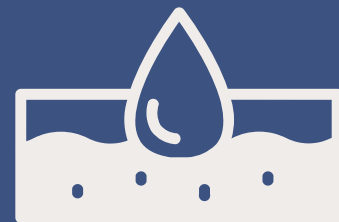
慢性腎臟 病分期	腎絲球 過濾率	腎功能
第一期	≥ 90	腎功能 正常
第二期	60-89	輕度慢性 腎衰
第三期	30-59	中度慢性 腎衰
第四期	15--29	重度慢性 腎衰
第五期	< 15	末期慢性 腎衰

腎的功能

1. 排泄廢物：



2. 調解水份、電解質：



鈉

鉀

鈣

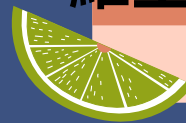
3. 調節血壓：



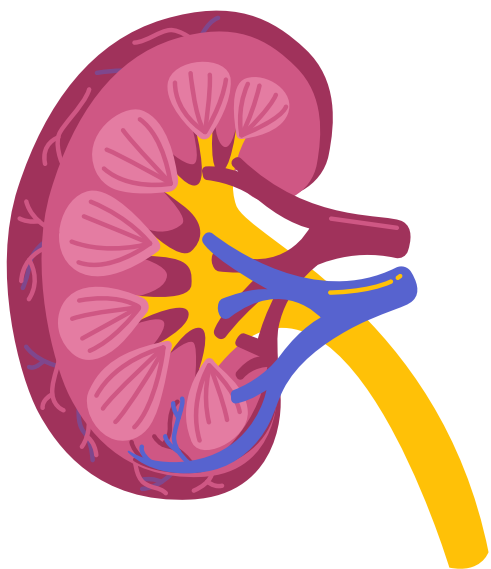
4. 活化維生素--D：



維生素D



健康逆轉 「腎」



慢性腎病飲食指南

飲食原則

- **避免添加鹽分的產品**
少吃微波食品、罐頭湯品、速食、鹹的零食、罐裝蔬菜、加工肉品和起司。



- **選擇低鉀食物**
如蘋果、高麗菜、胡蘿蔔、青豆、葡萄、草莓等。



- **限制蛋白質攝取量**
慢性臟病進入洗腎階段前，應避免過量蛋白質攝取。因每個人的狀況不同，建議諮詢醫生、營養師等專業人員...

生活搭配

- **規律運動**

建議像醫護人員諮詢適合做的運動



- **維持理想的體重**

$BMI = \text{體重(公斤)} \div \text{身高平方(公尺)}$
適當的範圍在18.5-24



- **適量喝水**

若無特別限制每日攝取量
建議為 1500-2000CC/天

