

慢性腎臟病的分期及症狀

慢性腎臟病分期

慢性腎臟病階段	腎絲球過濾率值 ml/min/1.73m	類型	腎臟功能	治療方式
第一期	≥ 90	腎功能正常，但出現蛋白尿、血尿	腎臟功能仍有正常人的80%以上，且有出現血尿、尿蛋白或水腫等症狀。	維持腎臟功能 1. 健康飲食和規律作息 2. 積極控制血糖和血壓 3. 定期做腎功能檢查
第二期	60~89	輕度腎衰竭且出現蛋白尿、血尿		
第三期	3a 45~59	中度腎衰竭		減緩進入末期腎衰竭 1. 積極配合醫師治療 2. 健康的生活習慣 3. 預防腎骨病變：限制高磷食物攝取、使用磷結合劑 4. 改善水腫：避免喝過多湯汁及鹽份 5. 低蛋白飲食控制 6. 自我心理調適，積極主動配合醫療
	3b 30~44			
第四期	15~29	重度腎衰竭	腎臟功能僅有正常人的15~50%，會有水腫、高血壓、貧血和倦怠等症狀。	
第五期	< 15	末期腎臟病變	腎臟功能剩下正常人的15%以下，無法排除體內代謝廢物和水分。	準備進入透析階段 1. 使用藥物改善食慾不振及噁心 2. 治療貧血，可注射紅血球生成素或鐵劑 3. 預防高血鉀 4. 減少心肺積水 5. 透析或移植的準備

早期症狀

當腎臟由於疾病或傷害而不能維持正常功能時，廢物和過多的液體會在血液中堆積，伴隨可能出現的徵兆有下列幾項：

- ◇ 血壓變高
- ◇ 夜尿次數頻繁、排尿困難或疼痛
- ◇ 尿液帶血、小便起泡，要小心可能有蛋白尿
- ◇ 眼臉浮腫或臉、手腳水腫
- ◇ 背部肋骨下緣疼痛

晚期症狀

隨著腎臟功能繼續惡化，當身體無法承受過多的代謝廢物及多餘水分堆積在體內時，腎衰竭的症狀就會陸續出現。這些症狀有：

- ◇ 覺得疲倦、精神無法集中、嗜睡（貧血）
- ◇ 高血壓症狀（頭暈、頭痛）
- ◇ 皮膚乾燥、搔癢
- ◇ 失眠或不易入睡
- ◇ 尿量減少、四肢或臉部浮腫
- ◇ 呼吸短促或困難
- ◇ 噁心、嘔吐、食慾不振、體重減輕、口腔有異味

慢性腎臟病居家生活照護

- ◇ 定期接受醫師門診追蹤檢查
- ◇ 控制血壓在130/80 mmHg 理想範圍內：不抽菸、不酗酒、不熬夜，每週至少運動三次。不可擅自調整藥物劑量
- ◇ 控制血糖在安全範圍內：餐前血糖控制在90-130 mg/dl，糖化血色素小於7.0%，可由運動、飲食、藥物三方面來著手
- ◇ 控制高血脂在理想範圍內，總膽固醇 \leq 200 mg/dl，三酸甘油酯 \leq 160 mg/dl
- ◇ 積極配合飲食控制
- ◇ 不亂服止痛藥、抗生素或來路不明的藥物
- ◇ 預防感染：泌尿道及呼吸道感染會影響腎功能。如廁時，做好個人衛生習慣、勿憋尿、洗澡採淋浴方式
- ◇ 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
- ◇ 注意睡眠、勿熬夜，避免情緒操勞
- ◇ 與腎臟病照護團隊保持聯繫
- ◇ 婦女如欲計劃懷孕，應當與專科醫師諮商，在懷孕期間需常追蹤檢查，以便早期發現腎功能變化以免危害母體及胎兒。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號