

如何愛護自己的腎臟

我的腎臟在哪裡？

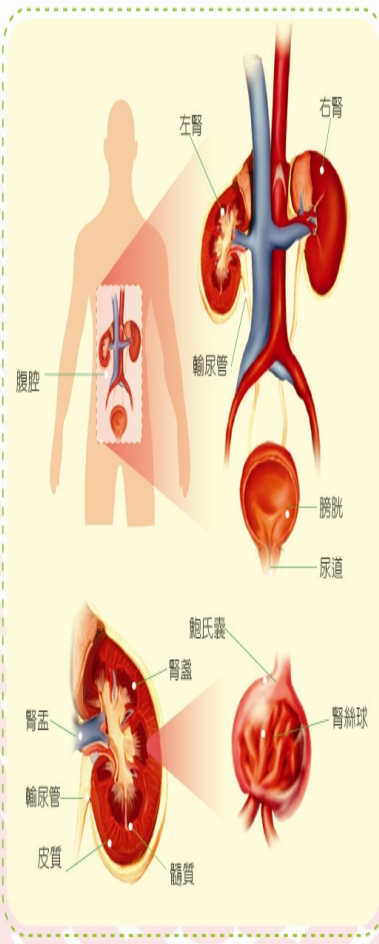


腎臟位置

1. 正常人有兩顆腎臟，位於腸道後方屬於後腹腔肋骨下緣。
2. 腎臟外觀如同蠶豆狀，每一個腎臟大小約有一個拳頭大小，重量約125~150公克。

誰容易罹患腎臟病？

- 糖尿病患者
- 高血壓患者
- 痛風患者
- 家族慢性腎臟病病史
- 高齡：65歲以上老人
- 藥物濫用者



我要怎麼發現『腎臟生病了』？

腎臟病初期沒有明顯症狀，一但發現有下列五種症狀，就應該立即做進一步的檢查。

『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，無法立刻彈回。

『高』：高血壓。

『貧』：貧血、臉色蒼白。

『倦』：疲倦。



防治腎臟病的小秘訣

一、健康生活型態

- 維持理想體重
- 養成適度運動習慣
- 戒菸及不酗酒
- 良好生活習慣

二、謹『腎』飲食

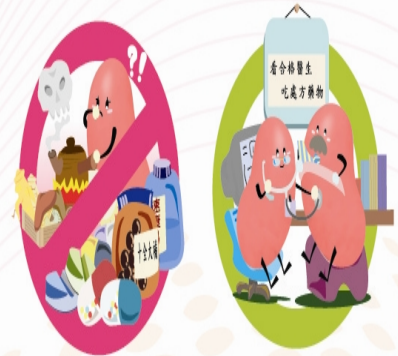
- 以均衡飲食為原則，不需大補特補
- 適度蛋白質攝取，避免大魚大肉的習慣
- 少鹽、少調味料、少加工品

三、適度喝水勿憋尿

- 適量喝水
- 勿憋尿

四、尋求正確的醫療途徑，不亂吃藥

- 有需要用藥時，應諮詢及遵從醫藥專業人員指導，不要濫用止痛藥或來路不明的藥物，不相信偏方草藥，及不實廣告成藥。



五、自我監測與健康檢查

- 觀察異常的尿液型態
- 定期健康檢查

六、疾病的治療與控制

- 糖尿病做好血糖控制
- 高血壓病患做好血壓控制