

發行單位：行政院衛生署國民健康局  
發行地址：台中市南屯區黎明路二段503號5樓  
電話：04-2255-0177  
傳真：04-2254-5510  
網址：<http://health91.bhp.doh.gov.tw>  
出版日期：94年11月  
版次：再版  
GPN：1009305088  
ISBN：986-00-2032-9





**總編輯：**

楊 郁 醫師 財團法人彰化基督教醫院腎臟科主任  
林素卿 副教授 國立彰化師範大學教育研究所  
黃智英 護理師 財團法人彰化基督教醫院腎臟科衛教護理師

**編輯委員：**

王文子、陳虹霖、蔡玲貞、陳淑芳、陳淑雅、康宜靜、駱欽桐、黃惠鈴、陳淑娟、張家築

**審查委員：**

林柏松 醫師 沙鹿童綜合醫院腎臟科主任  
林智廣 醫師 中山醫學大學附設醫院腎臟科主治醫師  
劉潔心 教授 國立台灣師範大學衛生教育學系  
鄧海月 副主任 台中榮民總醫院護理部  
林素蘭 護理師 財團法人彰化基督教醫院糖尿病衛教師

**執行小組：**國民健康局徐瑞祥、洪秀勳、魏幸瑜、康美裕

**製作單位：**財團法人彰化基督教醫院腎臟衛教團隊

## 目 錄

### 1、我的腎臟在哪裡？ 1

- 腎臟位置
- 腎臟結構

### 2、認識腎臟在做哪些事情？ 3

- 排泄體內廢物。
- 調節水份。
- 調節酸鹼度、維持體液電解質
- 分泌荷爾蒙

### 3、腎臟為什麼會生病？ 4

- 腎臟病原因與類型
- 誰容易罹患腎臟病

### 4、我要怎麼發現「腎臟生病了」？ 7

- 尿液型態改變
- 身體症狀

### 5、腎臟病常見的檢查 9

- 尿液檢查
- 抽血檢驗
- x光檢查
- 超音波

### 6、防治腎臟病有效秘訣 11

- 秘訣一、健康生活型態
- 秘訣二、謹「腎」飲食
- 秘訣三、適量喝水、勿憋尿
- 秘訣四、尋求正確的醫療途徑、不亂吃藥
- 秘訣五、自我監測與健康檢查
- 秘訣六、疾病的治療與控制

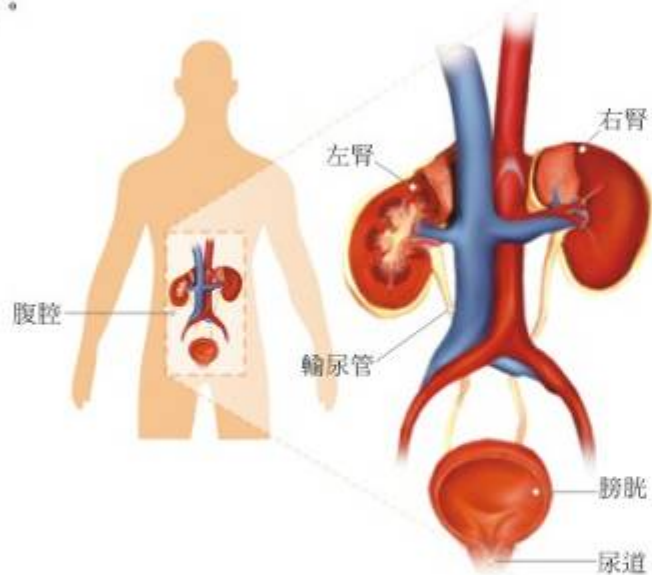
### 7、問與答 20



## 1. 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的肋骨下緣。

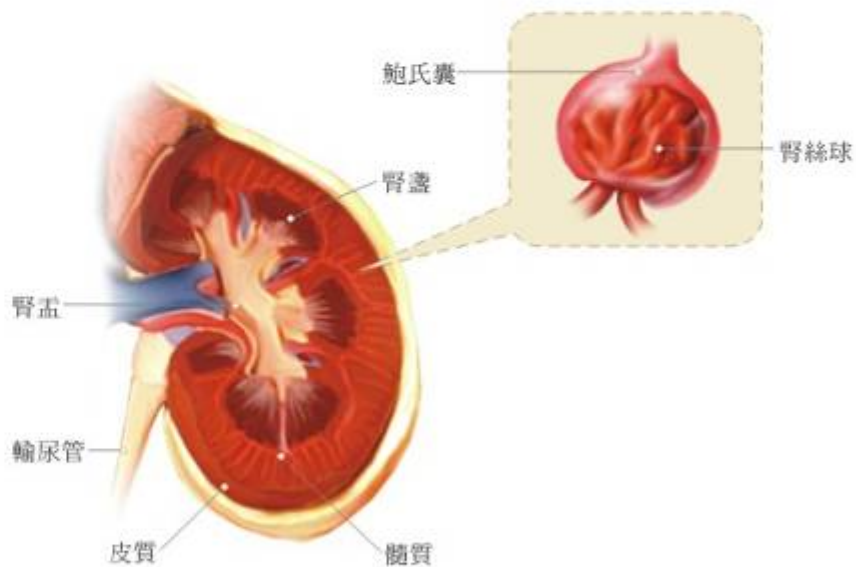


- ② 腎臟外觀如同蠶豆狀，每一個腎臟大小約有一個拳頭大。
- ③ 重量約125-150公克。



### 腎臟結構

腎臟組織結構的基本單元是腎元，它是由腎絲球（微小動脈）及腎小管所組成；一個腎臟大約有一百萬個腎元，它們的功用在血液流經腎臟時會過濾體內的水份、廢物和電解質，將形成尿液。



## 2. 認識腎臟在做哪些事情？

### 排泄體內廢物

人體血液中的廢物是由所吃的食物分解形成或是由肌肉活動新陳代謝所製造，這些廢物靠腎臟形成尿液排除。

### 調節水份

多餘的水份會藉由腎臟自血液濾出，形成尿液排出人體。兩個腎臟一天可以製造1000到2400cc的尿液。

### 調節酸鹼度、維持體液電解質

維持人體鈣、磷、鈉（鹽份）、鉀、等電解質正常及調節酸鹼平衡。

### 分泌荷爾蒙

- ① 分泌腎素-  
控制血壓
- ② 分泌紅血球生成素-  
製造紅血球
- ③ 活化維生素D-  
保持骨頭的密度與健康



## 3. 腎臟為什麼會生病？

### 腎臟病的原因與類型

#### ① 腎絲球病變：

原發性腎絲球受損如：慢性腎絲球腎炎  
續發性腎絲球受損如：高血壓、糖尿病、紅斑性狼瘡等疾病所引起。

#### ② 腎小管間質病變：

如慢性腎盂炎、長期的止痛藥、腎結石、腎腫瘤、尿道或輸尿管狹窄、痛風等。

#### ③ 血管性腎病變：

血管炎、高血壓腎動脈硬化。

#### ④ 先天性的腎臟病變：

最常見到的是多囊性腎臟病，這是一種遺傳性的疾病。





### 誰容易罹患腎臟病

#### ① 糖尿病：

血糖過高會導致微血管及大血管病變，並會影響腎臟血流量，腎臟功能就會受影響。

#### ② 高血壓：

當血壓過高的時候，腎臟血管很容易受到傷害，腎臟就無法有效的排泄廢物以及控制水份的平衡。

#### ③ 痛風：

血液中的尿酸濃度增加時，尿酸會沈積在關節也會沈積在腎組織，而影響腎臟功能。

#### ④ 家族慢性腎臟病病史：

如爺爺、奶奶、爸爸、媽媽、叔叔、伯伯、姑姑、舅舅、兄弟姊妹有腎臟病，那我本身就是屬於高危險群。

#### ⑤ 高齡：

65歲以上老人，因器官容易退化。

#### ⑥ 藥物濫用者：

不當的長期自行服用消炎止痛藥或來路不明的中藥及草藥，尤其含「馬兜鈴酸」的廣防己等藥材藥物容易造成腎臟的毒性。

### 腎臟病的危險因子

- 肥胖
- 高鹽飲食
- 高血脂
- 藥物
- 酒精
- 抽煙



來路不明的中藥及藥草，容易形成腎臟的毒性。

## 4. 我要怎麼發現 腎臟生病了？

腎臟病初期沒有明顯症狀所以不容易發現；腎臟病常以出現血尿、蛋白尿、多尿、少尿、水腫等症狀呈現。

### 尿液型態改變

#### ① 上廁所的頻率改變

頻尿、夜尿（夜間尿量增加相對上廁所次數也增加）

#### ② 排尿時感到疼痛

排尿疼痛或燒灼感

#### ③ 尿液產生泡沫（蛋白尿）

尿液泡沫濃密且久久不散

#### ④ 尿液顏色及份量產生變化

解血尿或是尿液的排量減少



血尿



蛋白尿

### 身體不適症狀

#### ① 水腫現象

下肢浮腫，用手指按壓皮膚會造成凹陷，且無法立刻彈回。

#### ② 體重快速增加

體重平均每天增0.5公斤以上。

#### ③ 腰腹部疼痛

不明原因腰部、背部、或下腹部疼痛。

#### ④ 高血壓、貧血、皮膚搔癢、全身倦怠。



\*有初期症狀可找家庭醫學科、內科或腎臟專科做檢查\*



## 腎臟病常見的檢查

### 尿液檢查

#### ① 蛋白質（蛋白尿）：

當腎臟有損傷時，蛋白質會由腎臟漏出到尿液裡。

如果在數週內測尿蛋白有兩次呈陽性（+）反應，就表示有永久尿蛋白，這是慢性腎臟病的症狀。早期的糖尿病腎病變可由尿液中檢驗出蛋白尿。

#### ② 紅血球、白血球：

正常尿液是沒有或只有少許的血球，如有異常可能是腎臟或泌尿道病變的警訊。

#### ③ 葡萄糖（糖尿）：

尿液中出現糖份，必須抽血驗血糖，確定是血液的糖份增加，還是腎小管出現糖份。

#### ④ 收集24小時尿液：

收集24小時所解的尿液，以計算腎絲球過濾率得知腎臟的功能。



### 抽血檢驗肌酸酐濃度

肌酸酐是一種從肌肉活動所製造的廢物。正常的腎臟能排除血液中的肌酸酐。當腎臟受到損傷時，血液中肌酸酐會堆積（肌酸酐正常值0.7~1.2mg/dl）。

### 放射性檢查

X-光攝影：可以檢視腎臟形狀、位置和大小的改變，偵測結石部位。

### 超音波

超音波可偵測腎臟是否過大或萎縮，是否有腎結石或腫瘤，及腎臟和泌尿道構造是否有問題。慢性腎臟病大多會造成腎臟萎縮，而糖尿病、多囊腎、類澱粉沉積等的腎臟大小通常是不變的。





## 防治腎臟病有效秘訣

避免腎臟受到傷害，我們可以從日常生活做起，有效的腎臟病防治秘訣如下：

### 秘訣一、健康生活型態

#### ① 維持理想體重

$$\text{BMI (身體質量指數)} = \frac{\text{體重公斤}}{\text{身高公尺}^2} \quad (\text{標準值} 18 \sim 24)$$

例如：身高162公分，體重60公斤其身體質量指數？

162公分=1.62公尺

$60 \div (1.62 \text{公尺} \times 1.62 \text{公尺}) = 22.86$  (代表在理想體重範圍內)

#### ② 養成適度運動習慣：

如散步、土風舞、氣功等運動、每次運動約20-30分鐘，每週至少3次，視體力狀況採漸進式。

#### ③ 戒菸及不酗酒：

尤其糖尿病、痛風及病患絕對禁酒。

#### ④ 良好生活習慣：

避免不必要的熬夜，有適當的休息與休閒。



### 秘訣二、謹「腎」飲食

#### ① 以均衡飲食為原則，不需大補特補

每日飲食應由六大類食物均衡攝取，有充足的營養，身體免疫力自然提升，可以避免感染的發生。



## ② 適量蛋白質攝取、避免大魚大肉的習慣

蛋白質類食物於體內代謝後產生含氮廢物，由腎臟負責清除。魚、肉、蛋、奶類等動物性蛋白質含較高脂肪，攝取過量會影響血脂肪，可能造成腎臟血管病變。

## ③ 少鹽、少調味料、少加工品

✗ 醃製及添加鈉鹽的加工食品、濃縮食品、調味料（豆腐乳、醬瓜、味精、豆瓣醬、蕃茄醬、沙茶醬等）需限量食用，避免長期高鹽攝取造成腎臟負擔。

✓ 選擇新鮮的食材搭配香料如：蔥、薑、蒜、辣椒、枸杞、九層塔等調味，可彌補鹹度之不足。

### 罐頭蔥蒜圖片解析度不夠

腎臟保健應由均衡飲食出發，選用高纖維、低油脂、低鹽、不含人工添加物的新鮮、自然食物為主！不需吃補，並以理想體重為目標即可達到腎臟保健。



## 秘訣三、適度喝水、勿憋尿

### ① 適量喝水

水份可幫助廢物及結石由尿液排出，除非有特別禁忌〔如心血管疾病、腎臟病、肝硬化引起水腫者應與醫師討論飲水量〕者，每天可喝約1600-2000西西水份。老年人避免夜間多喝水以免影響睡眠。

### ② 勿憋尿

有尿意感時宜馬上解尿，以減少膀胱過度膨脹引起泌尿道感染。

### 礦泉水圖片解析度不夠





### 秘訣四、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。



### 秘訣五、自我監測與健康檢查

#### ① 觀察異常的尿液型態：

##### ■ 如廁情況的改變

解尿次數明顯增加與尿量明顯改變，尤其是在夜間如廁次數的增加已影響睡眠品質，即需要特別注意。

##### ■ 尿液外觀的改變

尿液的顏色或性質改變，如血尿、尿有泡沫等。如有以上情形需就醫求診，勿延誤病情。

#### ② 定期健康檢查：

健保補助成年健檢：40歲以上成人每3年一次；  
65歲以上老人每年一次

從健康檢查報告中就可初步得知有無腎臟病，以早期發現早期治療。



## 秘訣六、疾病的治療與控制

### ● 原發性腎絲球腎炎須長期監控

目前台灣洗腎患者以腎絲球腎炎患者佔居多；定期健康檢查可早期發現腎絲球腎炎，而長期的腎臟病治療與追蹤將可避免腎病的惡化。



多注意身體的警訊，急性腎病絕大多數都是可以治癒的。

### ① 糖尿病做好血糖控制

腎臟主要由微血管組成，血糖過高會導致腎臟血管病變，而影響腎臟功能；糖尿病患如定期偵測「尿液微量白蛋白」可以早期發現腎臟及心血管病變。

- 飯前理想血糖至少低於110mg/dl
- 飯後理想血糖應低於140 mg/dl
- 糖化血色素低於7.0%。

（糖化血紅素是代表病友最近兩三個月來，血糖控制平均值）

### ② 高血壓病患做好血壓控制

血壓過高，腎臟血管很容易受到傷害，腎臟就無法有效的排泄廢物以及控制水份的平衡。

- 維持理想血壓範圍收縮壓低於130mmHg以下
- 舒張壓低於 80mmHg以下





### ③ 痛風病患應控制尿酸

血液中尿酸濃度高會沈積在腎組織，而影響腎臟功能。痛風患者須以飲食及藥物控制，做好腎臟保健。



控制良好的血壓及血糖就是預防發生腎病變進入洗腎方法之一。

## 7. 問與答 Q & A

**問** 吃類固醇會不會影響腎臟？

**答** 使用醫師處方的類固醇是可以治療疾病，尤其是免疫系統的腎臟病是需要類固醇藥物來改善及控制病情，病情惡化並不是類固醇引起，而是腎臟本身病變造成。

**問** 血尿有什麼意義？

**答** 會造成血尿的原因有可能是泌尿系統（腎臟、輸尿管、膀胱、尿道）發炎或結石、腫瘤等，可藉由進一步的檢查確定病因。

**問** 出現腰痛就是腎臟病的警訊嗎？

**答** 姿勢的不當或脊椎病變也會導致雙側腰部肌肉酸痛，故建議至腎臟專科作進一步檢查。

**問** 解小便是泡泡尿（蛋白尿）一定就是腎臟不好嗎？

**答** 不一定，泡泡尿可能尿中有高濃度的蛋白，也可能其他原因引起的，仍需進一步詳細追蹤檢查。

**問** 我年輕身體強壯，所以不用擔心有腎臟方面的問題。

**答** 並不是年輕身體強壯，就沒有腎臟方面相關疾病，如果日常飲食常常暴飲暴食，服用來路不明的成藥，不當之飲食及生活習慣皆會造成腎臟的負擔。

**問** 怎樣發現我有沒有腎臟病？

**答** 腎臟病的症狀有蛋白尿、血尿、下肢水腫、臉部浮腫、高血壓、貧血、皮膚癢、食慾不振等。一旦出現上述2-3個症狀，應就醫檢驗尿液及血液。但有些腎臟病的初期是不會出現上述的症狀，我們可以由健康檢查或簡單的尿液檢查及抽血，早期發現腎臟病。

**問** 我有腎臟病是不是就代表我會「腎虧」？

**答** 一般民眾會把兩者視為同一種疾病，其實腎臟病所指腎臟組織或功能受損，與中醫所講的腎虧沒關聯。

**問** 早上第一次尿液顏色變深是否腎臟功能有異常？

**答** 腎臟具有濃縮尿液的功能，通常晚上睡覺時上廁所次數減少，尿量少顏色深。

**問** 血壓達到正常時，是不是就不要再吃降血壓藥了，以免傷腎？

**答** 理想的血壓應維持在130/80mmHg 範圍內。高低起伏的血壓會加速破壞腎臟的血管，所以不建議擅自或任意停掉降血壓藥，一定要由醫師決定是否可減藥或調藥。

**問** 低鈉鹽是否對腎臟保健較好？

**答** 低鈉鹽主要是以「鉀」離子取代部份的「鈉」離子，因此用量過多仍然會造成腎臟負擔。日常飲食烹調不需使用低鈉鹽，只要把握少鹽、少調味料習慣即可達到保腎飲食。

**問** 每日蛋白質該如何攝取才不過量？

**答** 正常人建議量為4-6份(1份=1兩=37.5公克)，一個手掌



大的排骨大小含蛋白質約3份，一片掌心大的鱈魚約2份，雞腿(棒棒腿)2份，田字大小的豆腐為1份，蛋一顆為1份，牛奶一杯(240cc) 約1份。

**問** 外食族如何做到保腎飲食？

**答** 均衡攝取各類食物為首要重點！若您覺得食物看來油亮亮或經過多道烹調而成的菜餚（如：蔥爆牛肉），請記得儘量將油水瀝乾，或多利用熱開水將多餘的調味洗淡些再吃，簡單的技巧即可幫助您做到減鹽、減油。當然您也可要求店家減少調味料使用！

**問** 人只有一顆腎臟會怎麼樣？

**答** 因單一腎臟會代償性增大功能增加，所以只有一顆腎臟也可以過正常生活，但在日常生活中飲食不要太鹹、太油，暴飲暴食、不要憋尿，定期做尿液、血液常規檢查。

## 備忘錄

