

第三、四階段慢性腎臟病

此階段病人腎臟功能僅有正常人的 59-15% ，腎臟功能已漸漸嚴重受損。

【常見症狀】

以下的症狀會隨著腎臟功能受損的嚴重程度，一一出現。

1. 疲累、虛弱、頭昏、性功能減退

（腎臟功能約 30% 左右）由於腎臟製造的紅血球生成素（EPO）缺乏而引起貧血及以上症狀。

2. 高血脂、高血壓、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

水份積蓄容易造成肢體浮腫與心衰竭等症狀，如：體重上升、走路時會喘。

4. 骨頭痠痛、皮膚癢

（腎臟功能約 20% 左右）由於腎臟無法將體內的電解質由尿液排出，使體內鈣、磷不平衡導致骨頭病變及皮膚搔癢。

【治療與自我照護注意事項】

1. 持續門診治療與追蹤

定期門診追蹤可監測腎功能變化，及時介入適當的治療，與

醫護人員討論治療措施與自我保健方法，避免自動停藥或加藥，勿信偏方草藥、及不實廣告成藥、不使用未經醫師開立處方的止痛藥。

2. 健康的生活習慣

不熬夜、不酗酒及戒菸，每週至少運動三次，每次 30 分鐘，並以飲食與藥物控制，來減輕心臟與血管疾病。

3. 良好的血壓控制

高低起伏的血壓會加速破壞腎臟的血管，一定要按時服用降壓藥，維持血壓的收縮壓 130mmHg 以下，舒張壓 80mmHg

以下，不可擅自調整藥物劑量，如有疑問應與醫師討論。

4. 貧血的治療

貧血症狀可依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。

5. 預防骨病變

限制含高磷食物攝取，飯中服用磷結合劑降低磷值的吸收，若要補充鈣質須由醫師開立處方給予正確劑量。

6. 預防水腫、水分積蓄

應避免喝過多的湯汁、鹽份及味精的攝取，醫師會酌量使用利

尿劑，以降低水份積蓄。

7. 預防感染

常見的泌尿道及呼吸道感染會影響腎功能。

●泌尿道感染的預防：

如廁時，做好個人衛生習慣、勿憋尿、洗澡採淋浴方式等。

●呼吸道感染的預防：

注意氣候變化必要時多添加衣服，流行性感冒季節盡量不入公共場所，每年（10-11）月接種流感疫苗以減少感冒的次數。

8. 飲食調整

此時應採低蛋白、低磷鉀、減

少動物性脂肪、禁補、禁健康食品；可攝取低蛋白點心（建議諮詢營養師設計飲食調整計畫延緩腎功能惡化）。

【心靈加油站】

●接受生病的事實：

腎功能受損是無法再復原，此時不應該服用不當的藥物及聽信謠言與偏方，避免腎臟再受傷害。

●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：

當腎臟功能剩 15% 時請與醫師或醫療團隊共同討論，未來末期腎臟病替代療法，例如：透析方式選擇或腎移植。



雲林基督教醫院

關心您

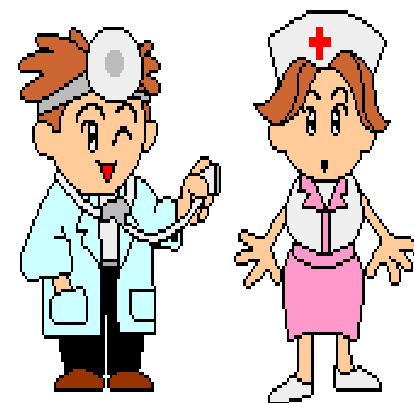
參考資料：

林偉弘；郭冠良；夏清智；吳岱穎；陳建志（2013）·淺談慢性腎臟病·北市醫雜誌，10（2），101-109。

行政院衛生署國民健康局慢性腎臟病（CKD）健康管理手冊（2011）。

制訂日期：2016 年 7 月

慢性腎臟病 （第三、四階段） 自我照護與 注意事項



健康管理中心製作
諮詢專線：
(05)5871111 轉 3256
59730-P-C-070-02



雲林基督教醫院
YUNLIN CHRISTIAN HOSPITAL
648-66 雲林縣西螺鎮市場南路375號

慢性腎臟病 （第三、四階段） 自我照護與 注意事項 指導及單張	指導者	病人/家屬 簽名

