

腎臟病生活保健

親愛的家長：

在健康調查表資料裡發現貴子弟有腎臟病，為了孩子的健康，讓我們一起來關心……
急性腎臟病常見有急性腎絲球腎炎和急性腎衰竭。校園中以急性腎絲球腎炎居多，常發生於 A 群 B 型溶血性鏈球菌感染後(通常是感冒痊癒後一至二週)。
慢性腎臟病則以腎病症候群居多，病因多為細胞性免疫系統異常。

腎臟病常見的症狀：

- (一)蛋白尿——尿液常會起泡沫。
- (二)血尿——尿液帶有血絲、血塊或顏色變紅、變褐。
- (三)水腫——常見眼皮浮腫、下肢水腫或體重增加。
- (四)高血壓。
- (五)水便困難、頻尿、尿量減少或多尿。
- (六)其他如貧血、食慾不振、疲倦等。

日常生活保健應注意事項：

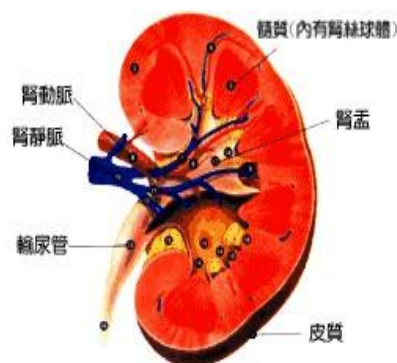
- (一)養成正確的醫療觀念
 - a. 有病勿亂投醫，要找固定的家庭醫師治療，若有任何不適，即應與專科醫師連繫，千萬不要迷信偏方延誤治療。
 - b. 按時服藥，遵照醫師指導，不可自動停藥或加藥，以致使病情惡化或產生副作用。
- (二)定期測量體重及血壓，以防水腫或血壓增高。
- (三)適當的運動與休息避免勞累和緊張。
- (四)正確的飲食攝取：腎臟病患者的飲食隨疾病之不同而異，須遵照醫師和營養師的指導。
- (五)預防感染：避免細菌感染，容易使腎臟病惡化的疾病，例如：呼吸道感染、發燒……等，此時應找醫師診治，不可疏忽。
- (六)腎臟病患者的追蹤檢查：定期的追蹤檢查可以評估腎功能是否穩定或繼續惡化，以便早期做進一步的治療。

平常如何防治腎臟病：

- ◎喉部、扁桃腺等發炎鏈球菌感染時，需立即治療。
- ◎止痛劑殘害腎臟，未經醫師處方嚴禁使用。
- ◎暴飲暴食有害腎臟健康。
- ◎未經醫師處方、亂服成藥，有礙腎臟功能嚴禁使用。

*腎臟病請看專科醫師

- ◎適量〔充分〕喝水不憋尿。
- ◎喝標準無污染的水，不要。
- ◎喝成份不明的井水或河水。
- ◎記得經常做腎功能檢查。
- ◎腎臟病不是腎虧。



五王國小健康中心 敬啟