

腎臟病生活須知

一、飲食：

1. 請採低鹽飲食，一天以不超過 5 公克(約一茶匙)為主。
2. 醫師可能依病況不同將調整蛋白質攝入量。
3. 為減少腎臟負擔，請將採用動物性蛋白，如：奶類、蛋類、瘦肉。
4. 因低蛋白飲食會引起維生素 B6、C、葉酸減少，故可以多攝取補充。
 - (1)含維生素 B6 如：穀類、瘦肉、酵母、肝臟。
 - (2)含維生素 C 如：檸檬、柳橙、蕃茄、草莓。
 - (3)含葉酸如：肝臟、酵母、堅果、綠色蔬菜。
5. 攝取適當熱量，最好以醣類或脂肪為主，以減少蛋白質分解。
6. 所有飲食內容請依醫師及營養師指示。

二、自我照顧：

1. 請自行觀察每日小便排出量。
2. 請每天於同一天時間量體重，最好是在早餐前，若每天持續增加請告知護理人員。

三、皮膚照顧

- (1)請保持皮膚清潔，但洗澡水溫請勿超過 41°C。
- (2)請採淋浴方式，以免尿路感染。
- (3)當皮膚乾燥時，可採冷霜或嬰兒油保養。
- (4)當皮膚癢時，可輕拍，勿搔癢，並使用醫師指定之藥膏塗抹。



四、請依醫師指示按時服藥，且自行測量血壓。

五、當你居家若有下列症狀時，請返院就診。如眼睛周圍浮腫、四肢腫脹、嗜睡、喘、嚴重高血壓且藥物無法控制時。