

關於慢性腎病，我需要知道哪些事？

如果您患有慢性腎病 (CKD)，這說明您的腎功能不理想。健康的腎能淨化血液，過濾廢物，協助維持體內平衡。所有人的腎功能都隨著年紀漸長而下降，但慢性腎病患者的下降速度更快。

由於慢性腎病經常到晚期才出現症狀，因此**您的感覺並非判斷腎是否健康的良好指標**。幸好，您即使罹患腎病，仍可採取一些做法來照顧自己的健康。

當您採取辦法控制腎病時，您可能不會感覺到差異，但您的身體卻會有所感覺。

我能做什麼來照顧我的腎？

您可採取多種辦法來照顧自己的腎，但最重要的是記住一點：**心急吃不了熱豆腐**。在決定從何處開始著手前，請考慮背頁表格中的所有建議做法，然後先選擇聽起來最有趣或最可行的一種來試試。

您為腎採取的某些最重要做法也會帶來其他健康效益。以下三種做法能給您一舉兩得的健康效益：

- 控制您的高血壓
- 控制您的糖尿病（血糖）
- 養成健康飲食習慣

利用這些一舉兩得的作法能維護您的健康，讓您繼續從事您認為重要的事。請查看表格中的具體構想，瞭解您可嘗試哪些做法。如果您對這些改變有任何疑問，請與醫護團隊討論您可以怎麼做，以及他們能為您提供哪些幫助。

我還能如何保護我的健康？

即使您沒有高血壓或糖尿病，仍有其他做法可以採用。請確保您避免服用所有NSAID（非類固醇消炎藥）藥物，例如阿斯匹靈 (Bayer, Excedrin)、布洛芬 (Advil, Motrin)、酮基布洛芬 (Orudis) 和萘普生 (Aleve)。如果您吸煙，戒煙是您促進自我健康的最佳行動之一。

您還能與朋友、家人或任何支持您的人談談他們如何能幫助您管理個人健康。他們可做的事包括帶您去看醫生，確保您按時服藥，以及一起從事彼此都喜歡的休閒娛樂。

我如何最好地利用門診時間？

將您想問醫生或其他醫護人員的問題列出一張清單有助您更清楚自己的健康狀況。這份清單還可增進您與醫護團隊之間的溝通，幫助他們支持您做出有益健康的改變。

下次當您就診時，建議詢問以下問題：

- 根據上次檢驗報告，我的腎情況如何？每項檢驗對我的健康而言意味著什麼？
- 健康飲食對我有什麼幫助？有任何食物是我應該更常吃或更少吃的嗎？
- 我目前服用的藥物有任何潛在副作用嗎？我能做什麼來減少副作用出現的機率？
- 身為一名慢性腎病患者，我下次生病時需要做任何不一樣的處置嗎？

當您想深入瞭解一些事情時，向您的醫護團隊發問固然重要，但就某些事情而言，即使**您的醫護團隊不問**，主動告知他們也同樣重要。

每當您見到一名新的護士、醫生、牙醫或其他任何醫護人員時，請告訴他們您有慢性腎病。

記得告訴您的醫護團隊：

- 您是否曾停止服用他們開的藥物，包括您停止服藥的原因。
- 您是否很難記得按處方服藥。他們可告訴您按時服藥的訣竅。

如果我想：

控制我的高血壓

我可以：

按醫生指示服藥



避開加工食品以減少鈉的攝取



使用家用血壓計在家持續追蹤我的血壓



控制我的糖尿病

按醫生指示服藥



經常測量我的血糖以觀察變動趨勢



經常運動



養成健康飲食習慣

吃更多新鮮食物而非加工食品



用天然調味品如檸檬汁或辛香料來取代高鹽分調味品



吃更多蔬菜（如不確定哪些對我最好則請教我的醫護團隊）



我現在該怎麼做？

請花點時間回顧本頁所有建議行動，選出您認為較為有趣或可行的一種。您選擇哪一種？請寫在下方格線中：

請牢記：當您採取辦法控制腎病時，您可能不會感覺到差異，但您的身體卻會有所感覺。

本資訊無意診斷健康問題，也無法取代您從醫生或其他保健專業人員處取得的醫療諮詢或醫療護理。如果您有持續的健康問題或有其他疑問，請諮詢您的醫生。如果您對藥物有任何疑問或需要更多資訊，請諮詢您的藥劑師。Kaiser Permanente 不為本文所提及的藥物或產品認證背書。所列商品名稱僅方便識別之用。

© 2010, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education. 011061-415 (Revised 11/15) Chronic Kidney Disease (CKD): What You Can Do to Stay Well

其他資源

請瀏覽 kp.org/mydoctor 以：

- 檢閱大部分的化驗結果並查看您的預防性保健提醒通知
- 發送電子郵件給您的醫生
- 使用線上互動工具協助自己和家人保持健康

如果您對藥物有任何疑問或需要更多資訊，請諮詢您的藥劑師。若您被伴侶或配偶毆打、傷害或威脅，這種情形可能嚴重影響您的健康。您可以求助。請致電「全國家庭暴力熱線」(National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233，或連線至網站 ndvh.org。