

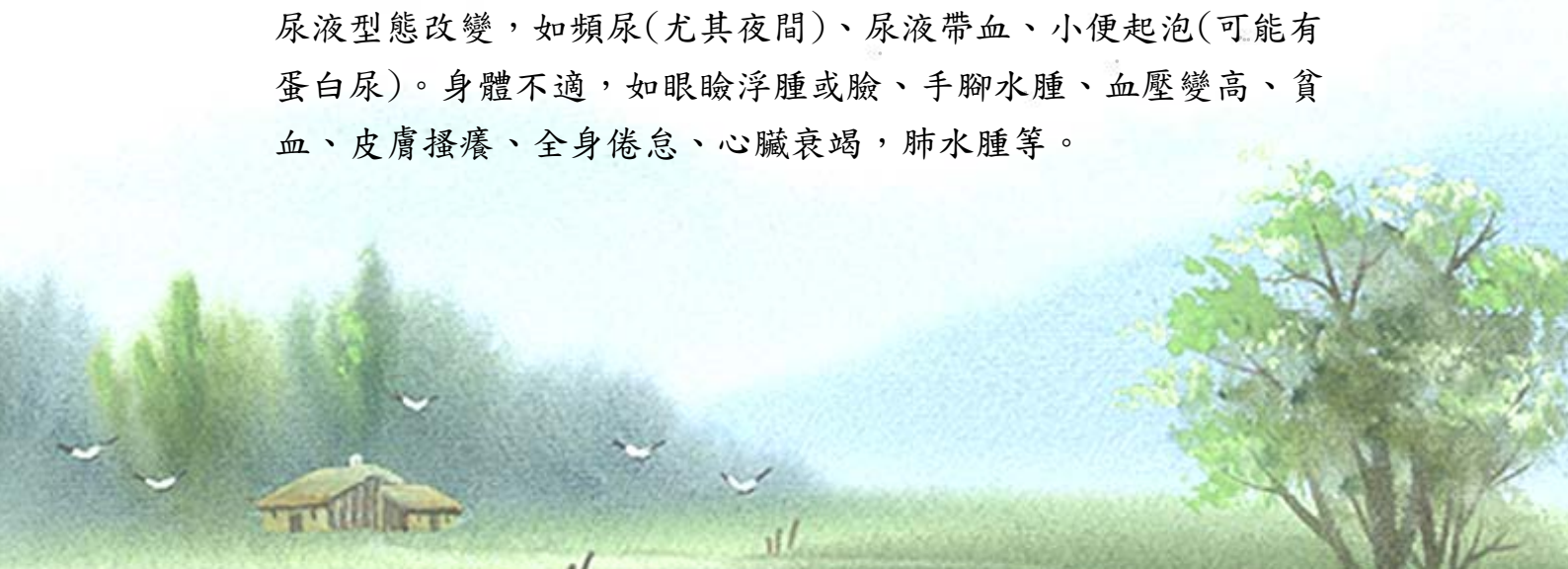
腎臟是人體內負責清除過多水份及代謝廢物的器官，我們每天吃入的食物會在體內分解而產生酸性及毒性物質，這些毒性物質及我們飲入的過多水份皆需經由腎臟排出體外，若是腎臟受到傷害導致排毒或排水功能不足，毒性物質及水份即會堆積在體內而產生健康問題。

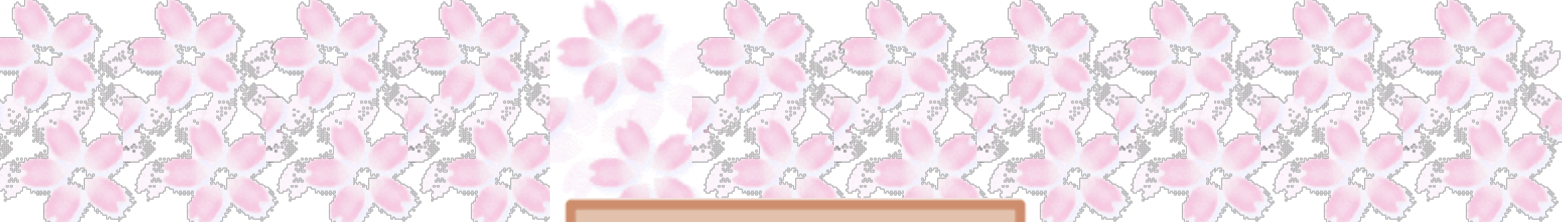
※腎臟病的分類

1. 免疫性的腎臟病變：這類疾病是因病人體內的免疫系統失去控制，不斷攻擊自己的腎臟而導致其功能損害。和其他所有的免疫疾病一樣，目前的醫學還無法確定病因。
2. 慢性疾病導致的腎臟病變：包括糖尿病、高血壓、高血脂症、及高尿酸血症等慢性病皆可能引起腎臟功能損害。有此些疾病的人一定要積極治療，防止腎臟病變。
3. 不當服用藥物而導致的腎臟病變：包括部份止痛藥、抗生素等藥物、及重金屬皆可能損害腎臟功能。許多人喜愛自行服用毒性不明的偏方及止痛藥物，又沒有定期檢查腎臟功能，往往等到因為出現不適症狀到醫院求診時，才發現腎臟已經嚴重損壞無法挽回了。不隨便服用藥物是預防此類腎臟病最好的方法。

※腎臟病的症狀

尿液型態改變，如頻尿(尤其夜間)、尿液帶血、小便起泡(可能有蛋白尿)。身體不適，如眼瞼浮腫或臉、手腳水腫、血壓變高、貧血、皮膚搔癢、全身倦怠、心臟衰竭，肺水腫等。





腎臟病

※腎臟病患者日常生活注意事項

1. 養成正確的醫療觀念：不要迷信偏方延誤治療，按時服藥，遵照醫師指導，不自動停藥或加藥，以致使病情惡化或產生副作用。
2. 定期測量體重及血壓，以防水腫或血壓增高。
3. 適當的運動與休息避免勞累和緊張。
4. 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。
5. 避免細菌感染：如呼吸道感染，會加重腎臟負擔。
6. 定期追蹤檢查：定期追蹤檢查評估腎功能 是否穩定或繼續惡化，以便早期做進一步的治療。

※預防腎臟病小撇步

1. 擁有健康生活型態，如維持理想體重、適度運動、戒菸及不酗酒、避免不必要的熬夜。
 2. 衡飲食為原則，不需要大補特補。適量蛋白質攝取，避免大魚大肉的習慣。少鹽、少調味料、少加工品。
 3. 適量喝水、勿憋尿。
 4. 服用藥物應諮詢及遵從醫藥專業人員指導，不濫用止痛藥及來路不明藥物、不聽信偏方草藥、不輕易聽信廣告成藥的藥效。
 5. 疾病的治療與控制，如原發性腎絲球腎炎需長期監控、糖尿病做好血糖控制，高血壓做好血壓控制，痛風患者應控制尿酸。
 6. 自我監測異常的尿液型態、及定期健康檢查，以利期早期發現、早期治療。
- 