

當腎臟功能衰竭，導致蛋白質的代謝廢物或毒素無法排出體外，造成血中過多毒素堆積。

### 一、臨床症狀

慢性腎臟病是全身性疾病，因為腎功能喪失，會有下列系統功能症狀：

- (一) 胃腸系統：食慾不振、噁心、嘔吐、口腔有尿味或金屬味、腹瀉及便秘，嚴重時會有上消化道出血情形。
- (二) 血液系統：因紅血球生成素不足、血小板功能不良，而有貧血及凝血功能障礙。
- (三) 心臟血管系統：高血壓、心臟肥大、心臟衰竭、心包膜積水及高鉀血症導致的心律不整。
- (四) 神經系統：倦怠、混亂、嗜睡、注意力不集中、癲癇發作、感覺異常、兩手顫抖、腿部抽筋等；嚴重時會有意識不清甚至昏迷。
- (五) 皮膚的變化：皮膚搔癢、乾燥、脫屑、顏色變深、變黑(色素沉著)，常可看到出血點、紫斑或瘀斑。
- (六) 呼吸系統：呼吸急促、呼吸中有氨味或呼吸臭。
- (七) 泌尿系統：小便量減少、泡沫尿(蛋白尿)、血尿出現；故常見眼皮、下肢水腫。

### 二、飲食注意事項：

#### (一) 未透析前的注意事項：

1. 蛋白質：腎臟功能不良導致廢物堆積，故需適度限制蛋白質攝取。每天建議攝取蛋白質中，必須有 50~60% 以上須來自高生理價蛋白質，如黃豆製品、魚、肉、蛋、奶，但因牛奶及蛋黃所含的磷較高，故需注意攝取量。
2. 鈉(鹽份)：過量的鈉堆積在身體內會造成口渴、高血壓、水腫、腹水、肺積水、心衰竭等，所以必須限制鹽的攝取，每天勿超過 3~5 公克，應避免罐頭食品、加工製品及醃漬物。使用醬油、烏醋、味精時應酌量減少。
3. 鉀：腎臟功能不好時，不能有效的去除多餘的鉀，當血中鉀含量太高時會引起嚴重的心律不整，甚至死亡。每日尿量 < 1000 cc 和水腫者需限制鉀的攝取。蔬菜類可洗切後用熱水燙過，可減少鉀的含量。含鉀高的食物如：香蕉、西瓜、乾燥水果等，另咖啡、茶、雞精、低鈉鹽、火鍋高湯、濃縮肉汁、運動飲料、生菜沙拉、中藥或藥膳等亦含鉀過高，應避免或限量食用。

4. 磷：當腎臟功能不良時會導致磷排不出而蓄積體內，早期適度限磷飲食可延緩腎功能衰退，並預防骨病變的發生，含磷的食物如乳製品（優酪乳、發酵乳等），全穀類（蓮子、薏仁、糙米等），內臟類（豬肝、豬心等），堅果類（花生、核桃、杏仁等），乾豆類（綠豆、黑豆等），軟骨類（溪蝦、小蝦米、吻仔魚、魚卵等），其他如：酵母粉、可樂、汽水、肉鬆、芝麻、卵磷脂、巧克力等。
5. 鈣：是因腎活化維生素 D3 之能力下降，經醫生評估後可視情況使用鈣片、維生素 D3。
6. 液體(水份)：液體停留在體內造成身體的浮腫、血壓升高甚至於肺水腫。若有少尿及水腫時，每天由口攝入的液體量等於前一天的排尿量再加上 500~700cc 來估計。水份限制嚴格者，可適量含小冰塊解渴，或以口香糖、檸檬片來刺激唾液分泌。
7. 由於限制蛋白質的攝取，易造成熱量不足，可利用低蛋白的澱粉補充，如：冬粉、米苔目、米粉、西谷米、三多低蛋白粉、糖飴、澄粉等。
8. 經醫生評估可適時補充鐵劑。
9. 楊桃絕不可食用，因其中含有未明毒素，食用易導致昏迷。

(二) 透析後的注意事項：

蛋白質控制和洗腎前大不相同，足量的蛋白質攝取，以維持良好的營養狀況，高生理價蛋白質（黃豆、蛋、奶、肉、魚）為優先考量。其他飲食注意事項同透析前。

三、居家照顧：

- (一) 要有適當的運動量，如散步、打太極拳、游泳健走。
- (二) 充足的休息和睡眠、勿熬夜。
- (三) 按時量血壓並記錄，若同時有糖尿病應定時測量及記錄血糖值。
- (四) 注意體重變化，每日在相同時間測量體重，最好在小便後和用餐前測量體重，以維持測量之準確性。
- (五) 養成按時排便習慣，避免便秘，必要時可服用軟便劑。
- (六) 自我觀察有無出血情形，如：牙齦、鼻子出血、大小便顏色，皮膚上有無出現出血點或瘀斑。
- (七) 保持皮膚清潔，避免過度使用肥皂。
- (八) 不亂服止痛藥、抗生素、來路不明的藥物或偏方，依照醫師指示服藥，切勿自行停藥或任意調整藥物劑量。
- (九) 若有動靜脈瘻管時，應每日檢視瘻管功能是否正常，如觸摸時有血液震顫之感覺；放置瘻管肢體勿接受任何治療，且勿壓迫、穿太緊衣物及提重物等。

- (十) 若行腹膜透析，操作過程應注意無菌，並應觀察透析液顏色是否混濁及本身是否發燒、腹痛、噁心及嘔吐等感染跡象。
- (十一) 定期門診追蹤，若有尿量減少、昏睡、呼吸急促、抽搐、意識狀態改變等症狀時，應立即就醫。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務。出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098 台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康