



## 腎病症候群日常生活須知

1997.07 制定  
2023.04 修訂

腎病症候群是因腎絲球受到損壞，造成大量蛋白質流失至尿液中造成血漿白蛋白降低，引起的多種問題。腎病症候群可分為原發性與續發性兩大類，原發性是腎臟本身的問題所引起的，如：膜性腎絲球腎病變，續發性主要是全身性疾病如糖尿病、紅斑性狼瘡、藥物、腫瘤、感染等，常需藉助腎臟切片檢查以提供治療方針。

一、常見症狀：小便有泡沫、下肢及全身浮腫、高血脂。有些病人會有高血壓、血尿及腎功能異常的現象，若沒有持續控制，可能進行到腎衰竭。

二、日常生活注意事項：

1. 均衡飲食，但鹽分須限制，每日攝取的總鹽巴量以不超過5公克（約一茶匙）為原則，避免食用罐頭食品、加工製品及醃漬物等食物。

2. 觀察每日小便排出量，以達到出入量平衡。

3. 每日同時監測量血壓(固定同側肢體)及體重，作為醫生參考依據。

4. 皮膚照護：

(1) 當皮膚乾燥、癢時，宜輕拍，避免抓傷皮膚，可擦拭乳液並適度按摩。

(2) 每天觀察肢體是否有水腫及破皮處。

(3) 穿著寬鬆衣褲和合適鞋襪。

(4) 當下肢水腫嚴重時，應抬高下肢，臥床休息（心臟衰竭者除外），仍需適當活動，避免固定肢體。

5. 有以下症狀出現時，請立即返院就診：

眼睛周圍浮腫、四肢腫脹、尿量減少、體重急遽上升、倦怠、嗜睡、頭痛、喘、高血壓及出現感染情形。

三、請配合醫師門診時間，定期返院檢查。

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