

中醫慢性腎炎及腎衰竭衛教

一、慢性腎炎與腎衰竭

- ◎不要亂服用中草藥偏方，進食補藥須經由醫師指示。
- ◎不要流太多汗(忌爬山、三溫暖、泡溫泉)、不要太勞累。
- ◎感冒時趕快就醫，務必將感冒治好，不要亂服用感冒成藥，才不致於惡化腎臟疾病。
- ◎有高血壓、糖尿病要控制好並做一些軟性運動(如甩手運動、散步、太極拳)，並維持理想體重。
- ◎要適量攝取肉類蛋白質(如魚肉、牛肉、雞肉)；豆類蛋白質則要少吃；忌帶殼海鮮(魚類除外)；忌羊肉。
- ◎心情要平穩，不要有太大的情緒起伏，睡眠品質要好。
- ◎一天喝水 1500C.C.上下，有水腫者則要限制鹽類攝取量，飲食盡量清淡。※水腫者限水限鹽，睡覺時腳要抬高
- ◎限制鉀離子：肌酸酐指數 7.0 以上者，黃色水果(香蕉)、柑橘類、無鹽醬油（含鉀）、低鈉鹽，要小心食用；水果、青菜要川燙過再食用。
- ◎大便一天至少要一次，微軟成型；小便要通暢。
- ◎若有貧血要找西醫處理，絕對不可以自行吃中藥補血。
- ◎限制磷離子：不可以吃醃漬品；不可以吃發物類的食物(如芒果、筍、豬頭肉、香菇、蘑菇、鵝肉、鴨肉、不新鮮的海產)
- ◎飲食清淡，不可以食用燒、烤、辣、炸、燻和任何冰品(從冰箱理拿出來就算冰品，要退冰到不冰才可以吃)。
- ◎盡量不要食用寒性或溫熱性食物(如西瓜、水梨、柚子、葡萄柚、椰子汁、橘子、柿子、奇異果、火龍果、龍眼、荔枝、榴槤、苦瓜)若真的要吃，每天只能吃一、兩小片即可。
- ◎忌染髮。
- ◎需定期追蹤病情(驗尿、驗血)腎臟病末期，若有喘的情形要立刻送急診。
- ◎限制飲用酒精性飲料、不要抽菸。

參考文獻：

1. 林博彥、林曉華(2018)・慢性腎臟病中醫藥治療病例報告・中醫藥研究論叢, 21(1)・191-202.
2. 許詠棠、柳硯文、李文欽、黃惠勇、蔡明諺 (2021)・中醫對於末期腎病變透析患者之現況・挑戰・與運用・中西整合醫學雜誌・23(1)・12-27。
3. Liao, S. K., Tian, Y. C., & Chang, C. H. (2022)・慢性腎衰竭蛋白質攝取治療指引更新・腎臟與透析, 34(3), 132-136。

諮詢電話26723456轉3212

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院