



花蓮

三月十日

世界腎臟病日 用心護腎零距離

每年三月的第二個星期四為「世界腎臟病日」，今年的世界腎臟病日為三月十日，花蓮慈濟醫院腎臟內科醫師林韋辰、腎臟內科病房護理師鄭薇，特別錄製「護腎零距離」短片，從常見的腎臟照護方法來介紹腎臟病及自我照護，讓民眾可以在日常生活中輕鬆守護腎臟健康。

國際腎臟病學會（ISN）和國際腎臟基金聯合會（IFKF）於二〇〇六年倡議

把每年三月的第二個星期四設為「世界腎臟病日」。今年世界腎臟日主題為「護腎零距離，建立照顧腎臟的知識橋梁」，林韋辰醫師指出，臺灣腎臟醫學會訂二〇二二年為「腎臟健康識能」啟動年，希望每個人、每天都能愛護自己的腎臟，所以希望促進民眾注重腎臟健康的正確觀念，採取健康的飲食及生活方式。

腎臟具有移除代謝廢物、調解水分、維持酸鹼平衡、製造紅血球、活化維他命 D、腎素調解血壓等多項功能，但腎臟疾病的初期是沒有明顯症狀，林韋辰醫師指出，有將近八至九成的病友都沒發現腎臟健康出問題，且臺灣大約有一百七十至兩百萬的慢性腎臟病人，但認知率只有百分之三點五，所以許多罹



花蓮慈濟醫院腎臟內科醫師林韋辰（左）、腎臟內科病房護理師鄭薇（右），錄製「護腎零距離」短片，讓民眾可以在生活中輕鬆守護腎臟健康。圖／擷取自花蓮慈濟顧腰子頻道

患腎臟病的病人通常是到了出現臉腫、腳腫等症狀才就醫，因此確診時往往已經是第三、四期，甚至是嚴重到第五期的腎衰竭。

腎臟病自我檢測五字口訣「泡、水、高、貧、倦」，林韋辰醫師提醒，當出現小便起泡泡、皮膚水腫、高血壓、貧血及疲倦等，若出現兩項以上症狀，就可能罹患腎臟病，應盡快到院檢查。

「腰痛是不是腎虧？」林韋辰醫師表示，腎臟疼痛最常見於結石與感染，結石會有血尿症狀，而感染則是會出現發燒、頻尿、血尿等症狀；但是造成「腰痛」常見的原因則是骨骼肌肉上的疾病，可能是下背疼痛、脊椎壓迫等，因此腰痛與腎臟病沒有直接相關。

「吃藥是不是很傷腎？」是病人及家屬擔憂的問題，林韋辰醫師說，若是患有慢性病的病友，需提供相關訊息，以利醫師做藥物上的調整，但腎臟病人自行停止服用藥物，反而對腎臟傷害更大，也提醒病人不論是吃中藥還是西藥，需尋求合格的醫師處方，最重要的是千萬不要服用來路不明的藥物，避免造成腎臟負擔。

林韋辰醫師也建議慢性病病友需定期做「護腎檢查三三制」，患有高血糖、高血壓、高血脂等三高的病人，每三個月做三種護腎檢查，包含驗血、驗尿、量血壓，來好好維持腎臟功能。

「可以吃藥補腎嗎？」林韋辰醫師表示，保腎可以從飲食上來調整，包



腎臟內科團隊針對慢性腎病的病友，出版兩本書籍《透析護腎一日三餐健康蔬療飲食》、《慢性腎臟病科學實證最強復健運動全書》，全方面照護腎友的飲食及身體的健康。

含少鹽、少糖、少油炸、少加工食品、低蛋白飲食、適當水分等，能減少腎臟負擔外也讓慢性病更好控制，腎臟病友還是可以贏得健康人生。

腎臟內科病房護理師鄭薇分享保護腎臟原則，三高用藥按時吃，消炎止痛不亂吃，補腎祕方勿輕信，定期檢查才安心；另外，充足睡眠、規律運動、保持理想體重、戒菸、不酗酒，以及飲食上避免高鹽、高糖、高油脂、少吃加工食品及暴飲暴食都是愛腎保腎的好方法；團隊也針對慢性腎病的病友，出版兩本書籍《透析護腎一日三餐健康蔬療飲食》、《慢性腎臟病科學實證最強復健運動全書》，全方面照護腎友的飲食及身體的健康。（文／江家瑜）