

透析附件 1-7

【保腎 10 招】

健康生活

- 生活作息規律，多運動、保持理想體重
- 養成良好的生活習慣，戒煙、戒酒、戒檳榔
- 每天適量飲食、適量喝水，不憋尿，讓腎臟沒負擔
- 飲用煮沸過的標準自來水，不迷信成份不明或標新立異的科技產品水

聰明醫療

- 吃藥前要先請教醫師和藥師，尤其長期使用止痛藥、抗生素對腎臟有害
- 已知腎功能不太好，宜定期與腎臟醫師討論，迷信草藥偏方容易延誤治療
- 控制血壓在安全範圍內，避免長期高血壓破壞腎臟的微細血管
- 控制糖尿病，以免血管硬化破壞了腎臟功能
- 婦女懷孕前要記得檢查腎功能，避免腎臟病加重變成尿毒症
- 記得每半年要做一次腎功能檢查

資料來源：參考自全國衛生教育資源中心『如何預防腎臟病』單張、以及腎臟專科醫師