



您的腰子，阮來疼惜



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2019/04 制定、2023/11 修訂



護腎口訣

1. 三少⇒少鹽、少油、少糖
2. 三多⇒多纖維、多蔬果、多喝水
3. 四不⇒不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂吃來路不明的藥
4. 一沒有⇒沒有鮭魚肚
5. 護腎33制⇒高危險群每三個月應做驗尿、驗血、量血壓

腰子如何好好疼惜？

1. 健康生活型態

- 理想體重 ·養成運動習慣
- 戒菸、不酗酒 ·好的生活習慣

2. 護腎飲食

- 均衡飲食，不要補補補
- 適量蛋白質攝取，不要大魚大肉
- 少鹽、少調味料、少加工品

3. 適度喝水、勿憋尿

4. 勿信偏方、勿亂吃藥

5. 用藥整合，避免重複或過量用藥

6. 自我監測及健康檢查

- 觀察異常尿液型態-如多尿、少尿、血尿、解尿疼痛或困難

7. 原發疾病的治療與控制

- 原發性腎絲球腎炎長期監控
- 糖尿病患安全範圍的血糖控制
- 高血壓病患良好的血壓控制
- 痛風病患控制尿酸

8. 避免高血脂

9. 醫療團隊及全家人的支持，維持積極的人生觀

參考資料：國健署 慢性腎臟病健康管理手冊
製作單位：護理部 腎臟衛教室
諮詢電話：07-3351121 轉 1426 或 1428