

三高控制好！腎病不來找！

吳世安陳沛仁聯合診所
糖尿病腎臟病護理衛教師
林泱汝

隨著人口老化，台灣面臨著高齡化社會的到來，此時就要努力避免失去自我照顧的能力(也就是失能)，根據研究發現失能者往往和三高疾病(高血壓、高血糖、高血脂)及慢性腎臟病有顯著相關性。三高若沒有積極控制與治療，加上生活飲食和用藥習慣不佳，幾乎都會造成腎臟損傷，進而演變成慢性腎臟病。因此將血糖、血壓與血脂控制好是預防和治療早期糖尿病腎臟病變的最佳之道。

許多研究報告指出，糖尿病早期的血糖控制對預防糖尿病腎病變有相當顯著的效果，可以大幅降低病人發生微白蛋白尿或進展到明顯蛋白尿的風險。但是如果到了明顯蛋白尿或腎功能惡化階段，血糖的控制就沒有那麼明顯。有研究顯示血糖控制不佳的病人，腎功能惡化速度會比較快。因此新診斷的糖尿病病患，要及早治療積極控制血糖，維持糖化血色素小於7%，才能有效預防糖尿病腎病變的發生。血壓宜維持在130/80mmHg以下，才可以減輕尿蛋白，有助於延緩腎功能惡化。至於膽固醇的控制，部分研究指出，不但可以預防心血管疾病，使用降膽固醇藥物的患者，腎功能惡化的速度亦可延緩，可以預防腎臟病的發生。對於腎臟保健有八項黃金守則，包括：自我監測(血糖、血壓)及控制三高、規律運動、健康飲食、體重控制、多喝水、不吸菸、避免服用不當藥物及定期檢查腎功能等。

慢性腎臟疾病初期並無明顯症狀，不容易發現，但是如果腎臟功能持續下降，最後會變成尿毒症。所以民眾要多加利用由國民健康署免費提供的成人預防保健服務(40歲以上未滿65歲之民眾，每3年提供1次，65歲以上則每年提供1次)，及早發現自己三高

及慢性腎臟病的問題，以便能早期發現早期治療。

門診有位林先生64歲已退休，是一位很虔誠的佛教徒，長年吃齋每天走路一個小時，沒有吸菸沒有喝酒，自己覺得生活型態良好，身體應該會很健康，所以從來沒有接受過任何的身體健康檢查。105年七月體重減少5~6公斤、常常覺得口渴倦怠、半夜小便次數增加3~4次。於是來門診做成人預防健康檢查，檢查結果：糖化血色素10.6%、空腹血糖259mg/dl、腎絲球過濾率45.3合併蛋白尿(腎病變第三期前期)、高血壓(145/95mmHg)、高血脂(三酸甘油脂194mg/dl)。林先生完全遵從醫師、營養師、護理衛教師的建議規律服藥、規律運動、遵守糖尿病腎病飲食原則。經過3個月治療：糖化血色素7.4%、腎絲球過濾率78.9、血壓、血脂肪都回到正常值。一年後糖化血色素6.5%、腎絲球過濾率72.86(從腎病變第三期前期進步到第二期)、血壓、血脂肪都保持在正常範圍。體重也從55.5公斤回到60.5公斤。迄今林先生每三個月都很規律的回診抽血檢查，每次回診都神采飛揚、面帶笑容地說：非常感謝我們醫療團隊的照顧，將他的三高(高血壓、高血糖、高血脂)控制好！腎病不來找他了。看到林先生燦爛的笑容，身為第一線的我們也很高興！再多的辛苦都是值得的。由此可見定期身體健康檢查是很重要的，有三高的民眾一定要規律三個月回診檢查一次，可以讓醫療團隊協助您治療控制好三高慢性病，避免及延緩發展成為末期腎臟疾病，以期能降低洗腎的發生。



初期慢性腎臟病患者飲食與營養

成大醫院 吳紅蓮 營養師



慢性腎臟病分5期，第1與第2期算是前期，腎絲球過濾率大於60毫升/分鐘，通常抽血檢查您會發現肌酸酐(Cr)是正常，但您為何被診斷為慢性腎臟病呢？因為您有蛋白尿，代表您的腎臟功能是受損的，及早治療與長期追蹤是可以延緩腎功能惡化到第3期以下，也可以減少蛋白尿，保護腎臟。除藥物外，健康的飲食與良好的生活型態是一個治療的好方法，當然若您有併發多種疾病如糖尿病、高血壓、高血脂、痛風等疾病都要控制在理想範圍，因為這些疾病若控制不好會加速腎臟功能的惡化，因此我們來了解如何由飲食來保護腎臟與維持良好的營養，給您健康又有活力。

均衡飲食是照顧身體最基本的良藥，每日吃新鮮的六大類食物：

奶類：1~2杯(每杯240CC或脫脂奶粉3湯匙)，主要提供蛋白質與醣類。

雞鴨魚肉海產與植物蛋白質：如豆製品共約4~5份(兩)，也是尿毒最主要來源，不可以過量，最好每日有部份豆製品來取代動物性的食物，可以減少尿毒素、改善血壓與血脂、減少蛋白尿。

全穀根莖類：每餐約白飯1碗(或饅頭1個或麵條兩碗等)，其他如地瓜、馬鈴薯、菱角、玉米等都是全穀根莖類，主要提供醣類，也是體力最佳的來源，不可以過少或不吃。

蔬菜類：每餐至少吃一碗，主要提供纖維，可以降低尿毒素、血壓、血糖、血脂及培養腸道好菌，抑制壞菌生長，可以促進排便。

水果類：每日約兩份如柳丁約2個，所有水果都要控制份量，主要提供醣類與維生素及礦物質。

油脂類：液態油脂每日約2湯匙，可以用少量無調味的堅果取代部份油脂。

保護腎臟要少油、少鹽、少加工品與罐頭食品或少沾醬料、少含糖飲品、少燉補、多纖維、多開水、勿聽偏方或食用保健食品。

少油：少油炸食物，尤其外食與路邊的炸雞等，或西式甜點糕餅都是高飽和脂肪不利血脂與血壓或血糖控制，故外國人說中國饅頭優於吐司，而吐司優於麵包如奶酥麵包及肉鬆麵包等，用好油如苦茶油、花生油、芥花油、橄欖油等植物油。

少鹽：除平日使用的食鹽、醬油、醋外，少加工品與罐頭食品或少沾醬料如沙茶醬及番茄醬等，一般的包裝品如高纖蘇打餅乾都是高鹽與高飽和食品，都不利於慢性病的控制，所以天然的食物是最好的，降低鹽份攝取也可以改善蛋白尿。

少含糖飲品：現代流行的飲品即使無糖也不利於慢性病的控制，若加糖尤其果糖飲品更是高尿酸最主要的元凶，果糖飲品更加速內臟器官的惡化，如造成脂肪肝與肝硬化、心血管疾病、肥胖、胰臟細胞受損引發糖尿病、腎臟細胞萎縮造成腎臟病等不利身體健康的風險，故水份主要應來自白開水，自泡無糖茶如老人茶優於外買杯茶，出門應隨身攜帶白開水以補充足夠的水份。

少燉補：冬令進補是台灣多年習俗，平日我們已大魚大肉且蛋白質食物都已過量，對腎臟是一個很大的負擔，實際上是無需大補，即使要補應減少次數與食用量且多加蔬菜。

多纖維：所有的營養專家都建議每日要25克的纖維，對人體內臟器官帶來相當多的好處，也是抗感染、抗發炎良品，除吃高纖穀類之外，蔬菜也是一個相當好的來源。

勿聽偏方或食用保健食品：在均衡飲食下，不需額外補充任何保健食品或聽任何偏方來增強抵抗力或顧骨頭，規律的生活與適量的活動及曬太陽是增強抵抗力最佳的良方，省錢又不傷身。

總結：均衡的飲食與規律作息，少油、少鹽、少加工品、少含糖飲品，多蔬果、多開水，適量運動等都是保護腎臟的良方。



107年3月份『行動醫院、全民健檢』 時程表

鄉鎮區別	日期	星期	地 點	地 址	掛號開始	掛號結束	看報告日
白河	3	六	白河國小	永安里三民路 448 號	07:00	09:30	3/10
新市	3	六	新市國中	民族路 76 號	07:00	09:30	3/10
楠西	3	六	楠西國中	中興路 107 號	07:00	09:30	3/10
南區	3	六	喜樹聯合社區活動中心	喜樹路 181 號	07:00	09:30	3/11
麻豆	4	日	培文國小	興農里 3 鄰和平路 11 號	07:00	10:00	3/11
關廟	4	日	五甲國小活動中心	和平路 246 號	07:00	09:30	3/11
歸仁	4	日	歸仁國小	文化街一段 100 號	07:00	09:30	3/11
安定	4	日	安定國小	安定里安定 1 號	07:00	09:30	3/11
後壁	9	五	嘉田里顯濟宮	嘉田里 25 號	07:00	09:30	3/16
永康	10	六	崑山國小	國光五街 72 號	07:00	09:30	3/17
左鎮	10	六	左鎮國中	中正里 170 號	07:00	09:30	3/17
東區	10	六	南一中(群英堂)	民族路一段 1 號	08:00	10:30	3/17
新營	10	六	新民國小	公園路一段 136 號	07:00	09:30	3/17
學甲	11	日	學甲國中	華宗路 540 號	07:00	09:30	3/18
佳里	11	日	延平國小	頂廓里 136 號	07:00	09:30	3/17
玉井	11	日	玉井國小化育館	中正路 1 號	07:00	09:30	3/16
山上	11	日	山上國小活動中心	南洲里 42 號	07:00	09:30	3/17
將軍	17	六	鯤鯓、鯤溟里活動中心	鯤溟里 6-80 號	06:30	09:00	3/24
七股	17	六	七股國小	大埕里 375 號	07:00	09:30	3/24
安南	17	六	溪頂、溪東活動中心	府安路四段 220 號	07:00	09:30	3/24
北門	17	六	東隆宮	三光里 95 號	07:00	09:00	3/24
大內	18	日	老人福利協進會	內江里 288-2 號	07:00	09:30	3/25
柳營	18	日	柳營國小	柳營路一段 755 號	07:00	09:30	3/25
鹽水	18	日	歪頭港國小	南港里 202 號	07:00	09:30	3/23
東山	18	日	東山國小	東中里青葉路二段 49 號	06:30	09:00	3/23
永康	24	六	三村國小	鹽行路 2 號	07:00	09:30	3/31
左鎮	24	六	榮和里關懷中心	榮和里 60-7 號	07:00	09:30	3/31
白河	24	六	大竹國小	大竹里 3 號	07:00	09:30	3/31
新營	24	六	南梓國小	南紙里 22 鄰建業路 191 號	07:00	09:30	3/31
南化	25	日	南化里媽祖廟	南化里 120 號	07:00	09:30	3/30
新化	25	日	新化高工	信義路 54 號	07:00	09:45	3/31
玉井	25	日	竹圍盤古殿	竹圍里 40 號	07:00	09:30	3/30
關廟	25	日	北勢代天府	成功路 220 號	07:00	09:30	4/1
中西	26	一	法華活動中心	府連路 22 號	07:00	09:30	4/2

107年度3月份愛腎系列活動

日期	時間	地點	活動名稱
3月10日	09:00-12:25	巴克禮紀念公園	婦女愛腎活 健康齊步走
3月17日	14:00-16:30	臺南後火車站大遠百前廣場	婦女愛腎利 健康大比拚

日期	時間	主講者	活動名稱
3月13日	17:00-17:20	成大醫院 宋俊明主任	臺南健康情報讚臉書直撥
3月15日	14:00-16:30	成大醫院 陳珍緯衛教師	警廣電台(愛腎月宣導)

107年度3月份『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

日期	星期	區別	日期	星期	區別	日期	星期	區別
2	五	安平區	13	二	東 區	24	六	安南區
3	六	新市區	14	三	楠西區	25	日	南化區
6	二	安平區	16	五	安平區	26	一	新化分院
6	二	東 區	17	六	左鎮區	27	二	安平區
8	四	東 區	20	二	北 區	27	二	東 區
10	六	新營區	20	二	東 區	28	三	北 區
11	日	學甲區	21	三	南 區	29	四	歸仁區
13	二	南 區	22	四	東 區			

親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。除表訂場次外，於社區不定期提供婦女乳房X光攝影檢查，詳情請洽轄區衛生所！

臺南市各區衛生所服務電話

衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話	衛生所	電話
新營區	6355696	學甲區	7833359	大內區	5761044	山上區	5781013	關廟區	5952395
鹽水區	6521041	柳營區	6220464	西港區	7952338	玉井區	5742275	龍崎區	5941397
白河區	6852014	後壁區	6872624	七股區	7872277	楠西區	5751006	永康區	2326507
麻豆區	5722215	東山區	6802618	將軍區	7942007	南化區	5771139	東 區	2674085
佳里區	7224106	下營區	6892149	北門區	7862043	左鎮區	5731114	南 區	2618578
新化區	5905398	六甲區	6982013	新市區	5992504	仁德區	2704153	中西區	2252403
善化區	5837035	官田區	5791493	安定區	5922022	歸仁區	2304030	北 區	2252404
安南區	2567406	安平區	2996210						

★開放自由入座

國民健康講座

控 制 三 高 遠 離 洗 腎

時間 107.3.11 (星期日) 10:00-12:00

地點 臺南文化中心 B1國際會議廳

講師 吳世安診所 林泱汝護理師

退 化 性 關 節 炎

時間 107.3.17 (星期六) 14:30-16:30

地點 新營文化中心 4樓演講廳

講師 柳營奇美醫院 余重毅醫師