

緊鹽腎行， 腎食技巧面面觀



永德康內科診所
杜詠馨營養師

腎臟是身體的高級濾水器，每天1/3的血液都要經過腎臟過濾。不同的是，身體會將需要的留下來，不要的變成尿放出體外。

「世界腎臟日」在每年三月第二個星期四，關心您腰子的健康，檢視看看平常自己有沒有**泡****水****高****貧****倦**的症狀喔！讓我們來了解腎臟病的五大症狀吧！

泡泡尿 症狀 1

上完廁所有沒有「看一下？」，泡泡多又久久不消，最好去醫療院所驗尿，看看是不是蛋白尿。如果泡泡多但一下就消了，大多不需要太過擔心。

水腫 症狀 2

大家應該都有昨天吃個重口味麻辣鍋，早上起來眼睛浮腫的經驗，女孩常

常會發現皮膚難上妝、體重也常常上上下下。

除了愛喝湯、吃太鹹，久站、熬夜、營養不良也是常見水腫的原因。用手指在你小腿脛骨靠近腳踝的皮膚壓五秒，若是壓後凹洞久久不回彈，就是水腫了唷！

臨床上也看到許多長輩吃太鹹又怕頻尿不喝水，加上水腫更怕喝了水排不出去，常常抱怨夜尿頻繁中斷睡眠，其實是日間血液積在下肢，夜間倒臥時下肢血液回到心臟的比例總量增加而造成多次夜尿。調整口味吃淡一些，並將大量喝水時間移至日間，晚餐後不攝取大量水分，平時也應增加下肢運動的頻率，讓肌肉幫助靜脈血液回流，若還是有水腫狀況，建議就診檢查心、肺或腎臟功能。

高血壓、高血糖 症狀 3

有沒有常常量血壓？收縮壓/舒張壓有沒有控制在130/80mmHg？腎臟是很多小血管的組成，血壓高了自然傷血管、傷腎。血糖過高若腎臟承受不住，大分子透過腎臟流出來的機率變高，就可驗出尿糖或尿蛋白，糖尿病腎病變常常就是這樣演變而來，所以千萬別讓你的腎臟「虛累累」。

貧血 症狀 3

你是不是常常覺得體虛？動一下就喘？眼冒金星？頭髮或是指甲等等的角質層易斷裂？腎臟機能若不同以往，紅血球生成素產量下降，就容易造成腎性貧血喔！記得在吃鐵質含量較高的食物(如：肉)，同時食用維生素C高的食物(如：檸檬)，就可增加鐵質吸收率進而有助貧血改善。

疲倦 症狀 4

「睡了再多還是累，吃了什麼保健食品都沒效」，建議去找營養師了解一下再做飲食調整喔，若真的已經進入慢性腎臟病，此時誤用高鉀的梅精、雞精、蜆精來補身體，反而只會加深傷害腎臟功能。

已經有慢性腎臟病的朋友要注意降低蛋白質攝取總量，口味不要吃太鹹並降低吃醃漬品的機率，多喝水少喝湯，多原形少再製，不吃來源或標示不清的食物，並留心鈉、鉀及磷的檢驗數據及食物種類。

維持良好的生活習慣、足量飲水並保持適度運動，建議找尋你的營養師了解個人飲食規劃。

在藥物的使用上，不論中草藥或是西藥，都應經過醫師的建議下使用，才能因應不同的階段做最好的調整，切勿自行購買調配，造成不可逆的腎臟傷害，遵從醫囑服用藥物能避免腎臟病來敲門。

健康知識



- ✓ 預防失智，要運動、要動腦、要社會參與。
- ✓ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ✓ 篩檢陽性別煩惱，洽癌品醫院排檢，確診、治療有一套，詳情請洽免費諮詢專線0800-222-543。
- ✓ C型肝炎口服新藥治療效果佳、治癒率達98%，且健保給付藥物費用。
- ✓ 預防心血管疾病，降低失智症風險。
- ✓  『臺南市政府衛生局臺南健康情報讚』



