腎功能不全患者生活指南

第 6 版

kidney FOUNDATION™

我們提供協助

您的醫護團隊，包括主治醫生、腎臟病學家（腎臟科專家）、家庭醫生、營養師、執業護理師、臨床護士、藥劑師和社工，他們可以協助您作出計劃、解答您的疑問，以及尋找能為您及家人提供所需支援的相關資源。

加拿大腎臟基金會可提供相關資訊、教材、短期財務資助、病友互助和一些其他計劃及服務等，給予幫助。

腎臟基金會分部和分會遍佈加拿大。您可瀏覽我們的網頁 kidney.ca 查看辦事處的清單，或致電 1.800.361.7494 瞭解更多您所在區域的相關情況。

基金會也全力支持活躍的線上「**腎臟社群廚房**」，網址為 kidneycommunitykitchen.ca。該網站載有各種有益腎臟健康的食譜、用餐計劃、飲食資訊和論壇。此外，如欲加入腎臟病患者的「腎病關懷 (Kidney Connect)」社群網路，請參閱 kidneyconnect.ca。

編輯內容版權所有 2022
The Kidney Foundation of Canada
（加拿大腎臟基金會）
圖片已獲 Adobe Stock、Getty images、iStock.com 及 Shutterstock.com 授權使用

模型是腎臟病患者的描述。

kidney.ca

參考編號：ED-LWKDBOOK1-CHT-23

腎功能不全
患者生活指南

我的個人資訊

姓名

地址

電話號碼

電子郵件

個人健康編號

主治醫生

腎臟科醫生

腎臟科護士

腎臟科營養師

腎臟科藥劑師

腎臟科社工

決策代理人及電話號碼

致謝

本手冊透過個人、公司及基金會的慈善捐贈出版。我們特別感謝加拿大國際道教教會 (International Taoist Church of Canada) 及以下贊助商為本手冊提供充足的資金支援：

加拿大阿斯利康製藥公司 (AstraZeneca Canada Inc.)
加拿大創新藥物公司 (Innovative Medicines Canada)
楊森製藥公司 (Janssen Inc.)
加拿大大塚製藥公司 (Otsuka Canada Pharmaceutical Inc.)
賽諾菲健贊 (Sanofi Genzyme)

kidney FOUNDATION™

目錄

簡介 **8**

第一章 – 腎臟運作方式 **11**
腎臟如何運作？ 12
腎臟為何如此重要？ 15
摘要 16

第二章 – 腎臟病 **17**
什麼是慢性腎臟病 (CKD)？ 18
瞭解 CKD 19
腎臟功能、症狀和治療 20
慢性腎臟病的誘因是什麼？ 22
慢性腎臟病的其他誘因 23
摘要 25

第三章 – 支持和管理腎臟健康 **26**
第 1 節：支持腎臟健康 27
建立支援網路 27
積極鍛鍊身體 28
成為醫護團隊的積極成員 30
醫護團隊 30
網路資源 32
摘要 33
第 2 節：管理腎臟健康的提示 34
其他疾病 34
摘要 37

第四章 – 管理腎臟健康的藥物 **38**
常用藥物 39
管理藥物的一般提示 40
承保藥費 42
需避免的藥物和治療 43
疫苗接種 45
摘要 45

kidney FOUNDATION

目錄

第五章 – 有益腎臟健康的飲食 46
培養良好的新習慣 47
選擇蛋白質份量適中的食物 47
考慮植物為主 48
限制鈉攝取量每天少於 2300 毫克 48
避免食用加工食品 49
避免鉀添加劑 50
我該何時諮詢營養師？ 51
摘要 51

第六章 – 制定個人護理行動計劃 52
您可以做的事情很多 53
採取行動 53
醫療就診準備 54
設立個人目標 54
摘要 55
我的個人記錄 56

第七章 – 如果出現腎臟衰竭的情況 68
腎衰竭 69

詞彙表 71

藥物 77

簡介

本手冊包括哪些內容？

確診腎臟病讓人不知所措，且往往完全出乎意料之外。也會讓人產生很多問題「腎臟病是什麼？我是怎樣患上腎臟病的？我沒有出現任何症狀啊！我的腎臟還能自行運作多久？我應該採取哪些措施才能讓腎臟獲得最佳機會？我是否需要進行透析？我是否需要移植腎臟？」

加拿大有許多人患有慢性腎臟病 (CKD)。可是，大部分人不瞭解該疾病，所以他們無法採取措施保護其剩餘的腎臟功能。如果醫生已經告知您，您患有腎功能不全，並處於 CKD 早期階段，本資料應該會對您與家人有幫助。透過使用本手冊，並全力配合醫護團隊，您將學會如何支持和管理自己的腎臟健康。這表示您可以延遲或預防腎衰竭症狀，以及預防或降低心臟病等其他併發症的風險。

本手冊旨在為您提供所需資訊，以便您掌控個人健康狀況。您將在本手冊中看到關於腎臟及運作方式的資訊、CKD 的階段和幫助您保護剩餘腎功能及維持健康生活方式的各種措施。本手冊中的資訊和建議均屬於一般性質，您應該尋求醫療專業人員的建議，以進行評估和制定滿足個人需要的治療計劃。

本手冊由加拿大腎臟基金會 (KFOC) 編制，免費提供給住在加拿大的任何腎臟病確診者。其他人士可透過聯絡其所在地的腎臟基金會辦事處以獲取本手冊的複印本，需酌情收費。在腎臟基金會的網站上 kidney.ca 可獲取聯絡方式以及本手冊的電子版本。

本手冊的使用提示

研究表明，若患者能親身參與尋找某些問題的答案、瞭解自己的疾病以及參與有關其護理的決策，往往能在健康上取得更好的成果。

本手冊和有關腎臟病的其他資訊可在 kidney.ca 網站獲取。

如需本資料的任何閱讀格式，請聯絡 info@kidney.ca 或致電1-800-361-7494 索取。

本資料可用於追蹤您曾提出的問題、為就診作準備、設立個人健康目標並為實現目標而努力，以便您能盡可能過上最健康的生活。

- 雖然本手冊的重點是患有腎功能不全的成人，但是大部分資訊也適用於兒童患者群及其家屬。
- 在每篇章節的首段落均會為患有腎臟病的人們提供有用的提示及/或建議。亦包含重點部分、圖片和圖示以及主要觀點的摘要，讓您更容易找到需要的資訊。
- 本手冊包括一些行動計劃工具和記錄表，您可以在相關位置記錄有關健康和治療各個方面的重要資訊。您可視需要影印這些表格或者在 kidney.ca 下載額外的副本。
- 首次出現的新或重要詞彙或術語使用***粗斜體字***顯示。您可以在詞彙表中找到這些詞彙和術語的定義。
- 有時使用斜體字強調某些詞彙或片語。但這些詞彙和片語不會出現在詞彙表中。
- 在提及藥物時，我們會使用藥物的學名藥（通用）名稱，因為當中可能出現好幾個品牌名稱。可是，品牌名稱藥物有時候會被用作範例。本手冊末端還有一個表，列出各種不同藥物的品牌名稱範例。
- 使用智慧型手機掃描您看到的 QR 碼開啟網站。

請以最適合您的方式將本手冊視作資源加以利用。按自己的方式：通讀一遍，或跳讀您最感興趣的章節；使用自己的備註在頁邊空白做標記或將其用作參考，並根據自身狀況的變化重讀某些章節。如果您的家人、朋友、同事或身邊任何人士想要瞭解更多關於 CKD 的資訊，我們也鼓勵您將此資源分享，以便為您提供幫助和支持。

致謝

專案管理團隊

Dr. Joanne Kappel，薩斯喀徹溫省登記醫師
Lydia Lauder，腎臟基金會全國計畫暨公共政策主任
Mélissa Fontil，腎臟基金會專案協調員
Janice Melanson，腎臟基金會協調員

審查者

Chantal Boucher，腎臟基金會協調員
Sophie Desjardins，魁北克省審核者
François-René Dussault，安大略省患者代表
Kathy Giangaspero，腎臟基金會溝通協調員
Peggy (Margaret) Gillespie，新斯科細亞省患者代表
Sue Huffman，亞伯達省家庭成員代表
Dr. Scott Klarenbach，亞伯達省腎臟病學家
Corinne MacNab，安大略省腎臟病社工
June Martin，安大略省腎臟科營養師
Elizabeth Myles，腎臟基金會全國執行總監
Randy Spensley，英屬哥倫比亞省患者代表
Carrie Thibodeau，安大略省審核者
Philippe Vincent，腎臟基金會協調員
Lori Wazny，曼尼托巴省腎臟科藥劑師

加拿大腎臟基金會向以上來自加拿大的所有人致謝，感謝他們所投入的時間及心力製作本手冊。若沒有他們的鼓勵、意見和支持，本手冊不可能面世。

基金會特別感謝全國各地的醫療保健專業人員和其他人員對此項目的協助。

第一章

腎臟運作方式

第一章

腎臟運作方式

腎臟對人體健康如同心、肺一樣重要。腎臟將廢物從您的身體排出，調節水份和產生***荷爾蒙***。

處理腎功能不全可能令人困惑，覺得難以應對。因此我們會為您提供所需知識，幫助您更好地瞭解和管理您的病情。

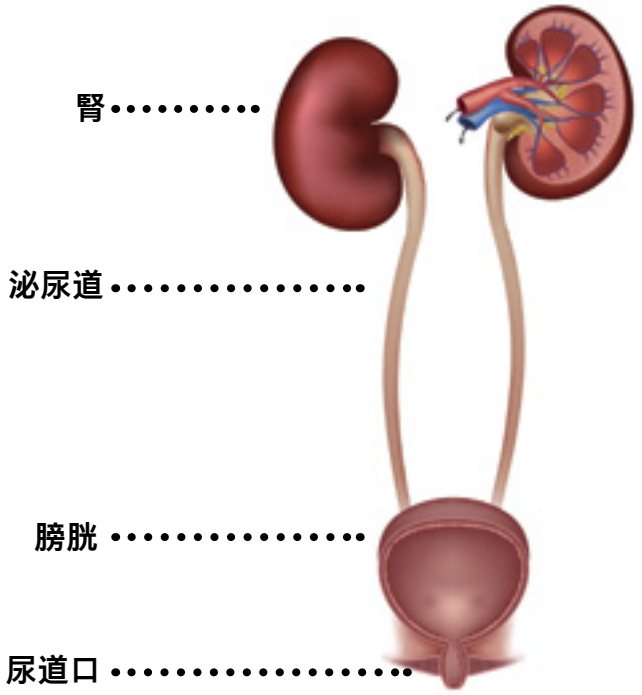
腎臟如何運作？

一般人通常有兩個腎臟，分別位於肋骨下方脊椎左右兩側。腎臟呈紅褐色，形狀如腰豆。每一腎臟均如緊握的拳頭大小。

一般來說，腎臟能夠提供的腎臟功能比您身體正常運作所需的多兩倍。正常的腎臟可以極大地提升其運作負荷：如果天生只有一個腎臟或當中一個腎臟受損或已捐贈，剩下的腎臟則必須更努力運作以確保身體健康。

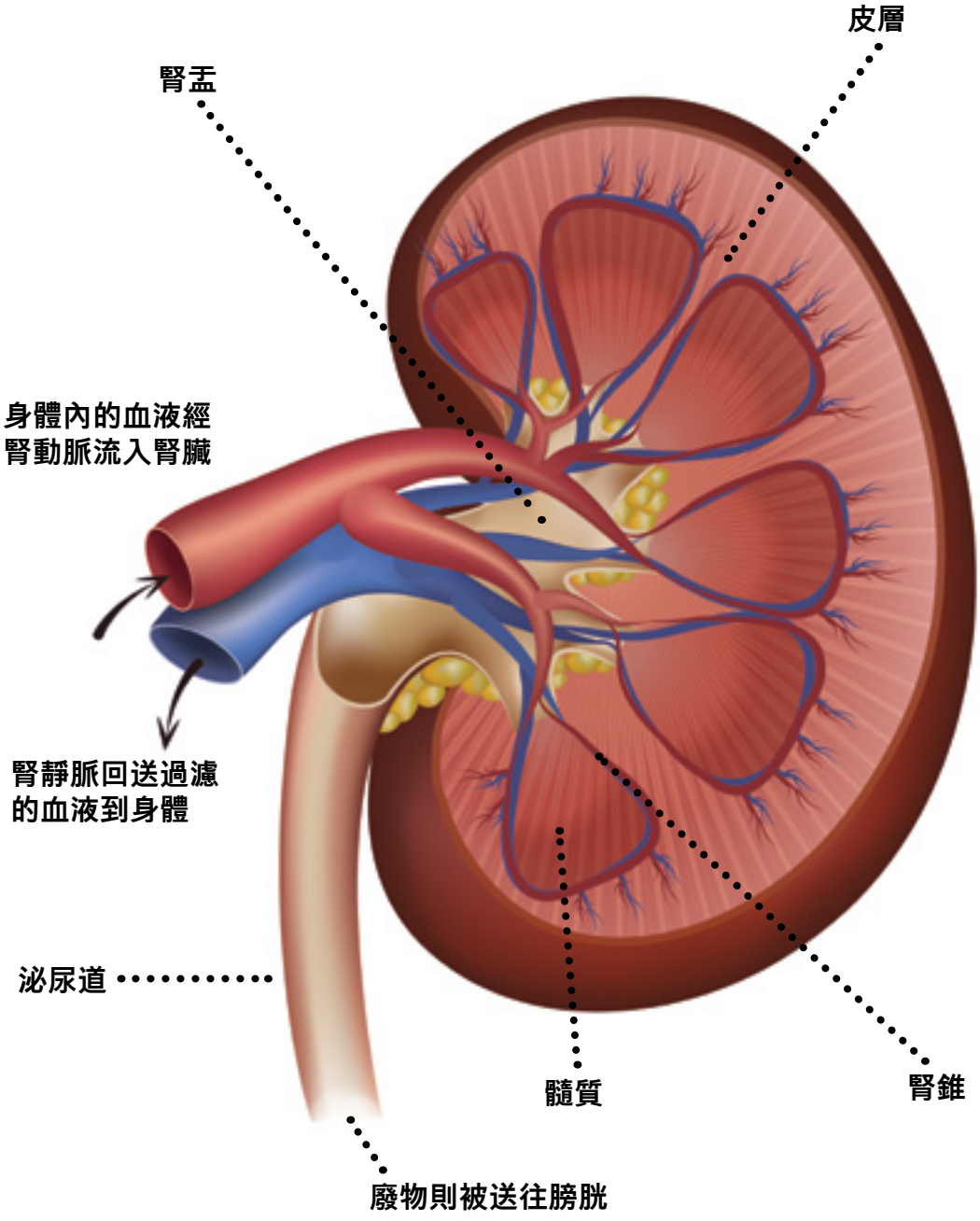
讓我們來仔細瞭解一下腎臟是如何運作。

腎臟的主要功能之一是從血液中清除廢物，並把經清理的血液送回身體其餘部位。每分鐘大約有一公升血液（佔所有心臟泵出血液的五分之一）通過***腎動脈***流入腎臟。血液被清理後，又經***腎靜脈***流回心臟。



第一章

腎臟運作方式



筆記：

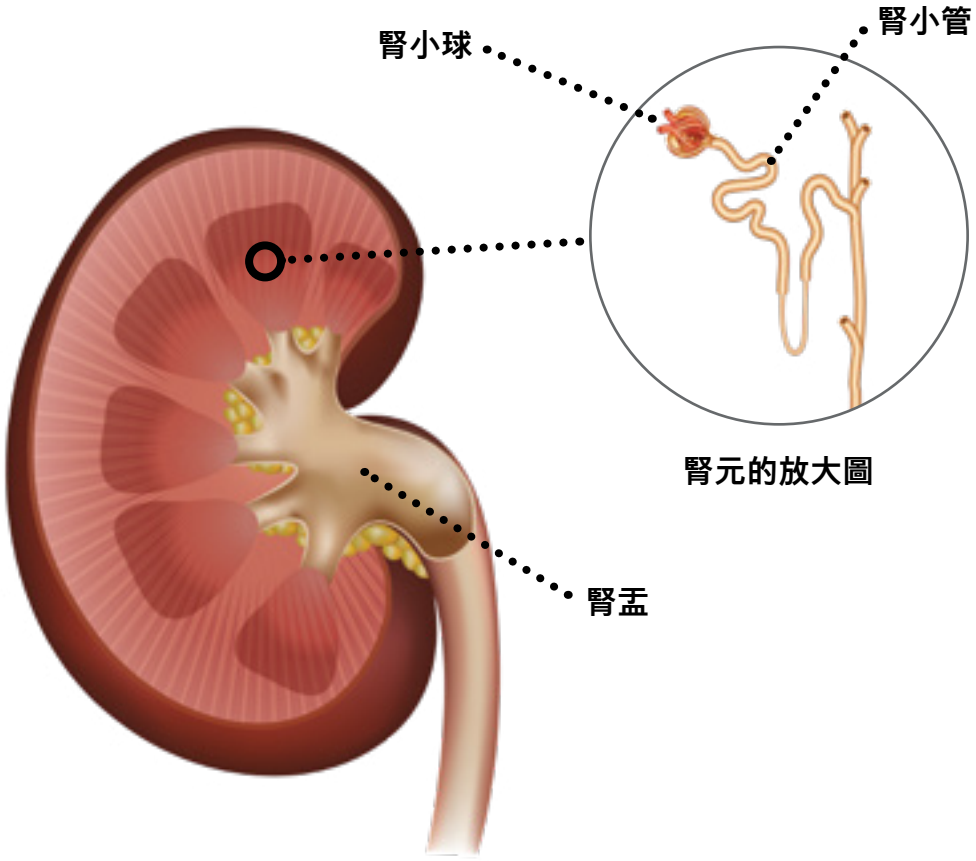
第一章

腎臟運作方式

每個腎內均有超過一百萬個名為***腎元***的微小單位。每個腎元則由非常小的過濾功能***腎小球***組成，腎小球與***腎小管***相連接。水份和廢物在過濾後從血液中分離出來，然後流入腎小管。其中大部分的水份由腎小管重新吸收，而廢物則被集中排送到尿液。

從漏斗狀***腎盂***中的腎小管收集尿液，然後尿液經***輸尿管***流入***膀胱***。尿液經***尿道***排出體外。因應飲水量，腎臟通常每天會共排尿一至兩升。

但為什麼這一點至關重要呢？讓我們繼續瞭解更多。



筆記：

第一章

腎臟運作方式

腎臟為何如此重要？

腎臟對健康非常關鍵，因為腎臟具有三種基本功能：

1. 調節水份

人體若要正常運作，必須保持適量水份。腎臟的重要功能之一是從體內排出過量水份，或在人體需要更多水份時保持水份。

2. 排出廢物並有助於平衡體內礦物質

血液及其他體液中的許多物質必須保持在適當含量，以維持人體正常運作。例如，***鈉***（鹽）和***鉀***均是來自食物的礦物質。人體需要這些礦物質以維持健康，但是必須保持一定的礦物質比例。腎臟正常運作時，鈉和鉀等額外的礦物質會透過尿液被排出體外。腎臟還有助於調節其他礦物質含量，例如***鈣***和***磷***（對骨骼強健、生長和其他功能而言很重要）等。

腎臟有助於將廢物排出體外，例如***尿素***和***肌酸酐***。當人體分解***蛋白質***（例如肉類）時會產生尿素和其他廢物。肌酸酐是肌肉產生的廢物。隨著腎功能減弱，血液中尿素和肌酸酐的含量就會上升。血液中的肌酸酐含量是非常有效的腎功能測量方法。進行簡單的血液檢驗即可測量肌酸酐含量。

3. 產生荷爾蒙

正常腎臟還會在體內產生重要的化學物質，稱為荷爾蒙。這些***荷爾蒙***像「信差」一樣在血流中打圈，並調節血壓、血紅細胞的產生和體內的鈣平衡。

筆記：

第一章

腎臟運作方式

摘要

我們在本節說明腎臟的作用，並向您提供有關腎臟及其運作原理的關鍵資訊，以便您更好地保護和維持腎臟功能。我們已瞭解：

- 腎臟的主要功能之一是從血液中清除廢物，並把經清理的血液送回身體其餘部位。
- 因應飲水量，腎臟通常每天會共排尿一至兩公升。
- 腎臟幫助控制人體內的水份含量，以及其他重要的鹽分和礦物質，如鈉、鉀和磷酸鹽。
- 腎臟會分泌荷爾蒙，幫助人體產生血紅細胞並調節血壓。

筆記：

第二章

腎臟病

「我永遠不會忘記被診斷出患有多囊性腎臟病（PKD）的那一天。」-Trevor

第二章
腎臟病

本章將幫助您辨識腎臟病的風險因素、腎臟病的一些常見起因，以及說明醫學術語。隨着深入瞭解病況，您將能更好地瞭解如何保護和維持腎功能。

什麼是慢性腎臟病 (CKD)？

慢性腎臟病 (CKD) 是連續三個月或更長時間出現腎臟損傷或腎功能下降的情況。當腎臟突然受到損害時，可導致***急性腎***受損 (AKI)；然而，在本節中，我們將重點關注 CKD。

有兩項關鍵檢驗可用以檢驗腎臟損傷，並評估腎臟在從血液中排出毒素和廢物的功能：血液檢驗和***尿液分析***。

血液檢驗

血液檢驗用於測量您的***血清肌酸酐含量***，這有助於指示腎臟將廢物從人體中過濾和清除的功能。肌酸酐是一種來自身體肌肉的廢物。隨著腎功能下降，肌酸酐含量上升。腎功能下降表示腎臟無法像腎功能正常的人一樣將毒素和廢物有效從血液排出。

另一種測量腎功能的方法叫做***腎小球過濾速率 (GFR)***。有時 GFR 也被稱為***估算腎小球過濾速率 (eGFR)***；eGFR 將根據血清肌酸酐以及年齡、性別等因素來計算。腎小球是腎臟的微小血管，有助於過濾廢物。GFR 是檢驗腎臟功能的一種方法，即測定腎小球從血液中過濾廢物的速率。eGFR 是腎臟病診所檢驗腎功能的常用方法，可以粗略估算腎功能的百分比 (0-100%)。

尿液檢驗

尿液分析（將特別的試紙，即尿液試紙，浸入尿液中）可以檢驗腎損傷的跡象，例如尿液中出現血液和***清蛋白***。檢查尿液中的血液和蛋白質有助檢驗腎損傷情況，並確定損失更多腎功能的風險。尿 ACR（清蛋白-肌酸酐比率）是檢驗尿液中蛋白質的最常用方法。腎臟的過濾功能通常不允許蛋白質在尿液中出現，所以如果檢驗到蛋白質（清蛋白），就表明腎臟的過濾功能出現虧損。尿液中的清蛋白越多，久而久之損失腎功能的風險就越大。

可能也需要其他血液檢驗、X 光攝影、腎臟超音波或腎臟切片檢查（將一根針插入腎臟取樣，然後在顯微鏡下觀察）來診斷特定類型的腎臟病和確定合適的治療。

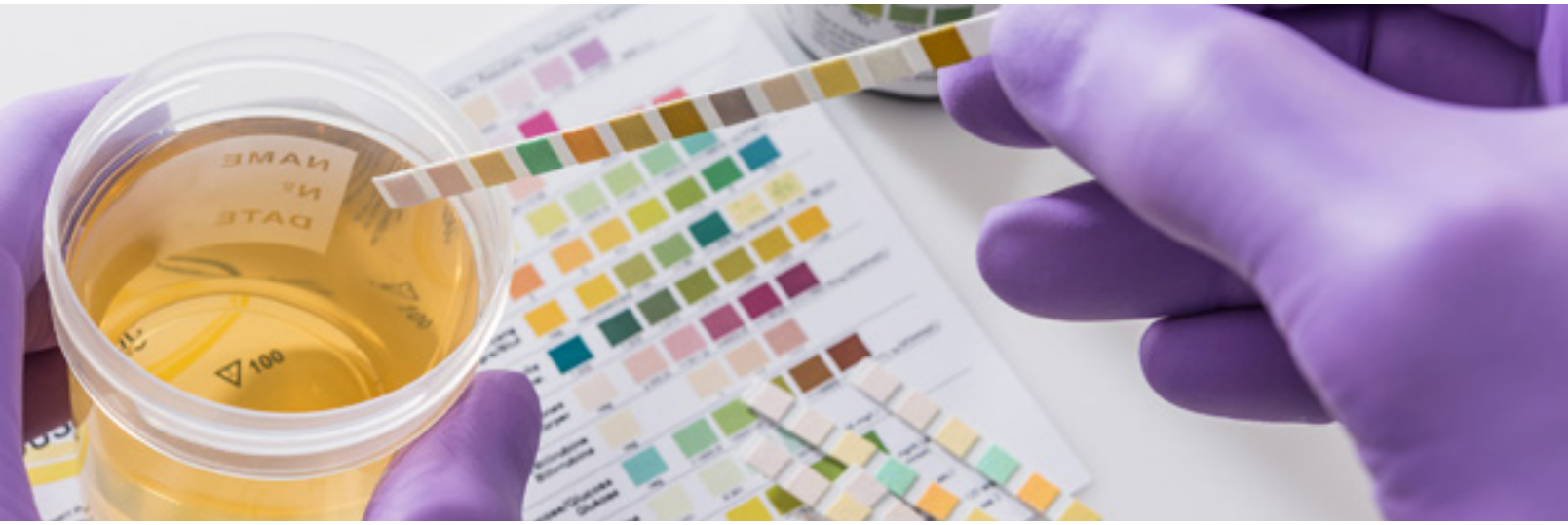
瞭解 CKD

現在您已經瞭解我們如何檢驗腎功能，讓我們看看 CKD 患者的潛在症狀和治療方案。

三個關鍵的事實：

1. 腎臟病從輕度到重度不等，在某些情況下可能會導致***腎衰竭***（有時也稱為***末期腎臟病 (ESKD)***）。
2. 通常，慢性腎臟病的發病過程十分緩慢，數年內均無症狀，所以，可能直到腎功能相當低下時才能檢驗出來。
3. 幸運的是，大多數人不會惡化為末期腎臟病，尤其是早期確診並採取措施維持其剩餘的腎功能。

「末期」腎臟病並不意味着生命終結。末期指的是腎功能結束：腎臟不再能夠充分過濾血液。如果腎臟衰竭，有很多治療方案，包括不同形式的***透析***、***移植***，和***保守的腎臟管理***。關於腎臟衰竭治療的更多資訊，請參閱*腎臟衰竭患者生活指南*。



筆記：

第二章
腎臟病

下表提供的概要內容有助於您瞭解不同階段的 CKD，包括其潛在症狀和治療。您剩餘的腎功能比例（腎小球過濾速率 (GFR)）、症狀、整體健康狀況和其他因素（例如尿液中的清蛋白含量）將用於幫助您與醫護團隊管理您的健康、監測腎功能並確定最適合您的治療類型。

您的醫護團隊可以參考 CKD 不同的階段。每一階段指的是腎功能和腎損傷的程度。

腎臟功能、症狀和治療

	正常*	輕度	中度	重度	腎衰竭
腎功能比例	**> 60%***	**45% - 59%**	**30% - 44%**	**15% - 29%**	**< 15%**
症狀	未觀察到症狀	未觀察到症狀	有些患者的早期症狀可能感到疲憊、食欲不振和搔癢	有些患者則是感到疲憊、食欲不振和搔癢	症狀可能包括疲倦、噁心、腫脹、呼吸困難和搔癢
治療方案	找出病因，嘗試將其逆轉	監測尿液 ACR、eGFR**、血壓、整體健康和福祉	監測尿液 ACR、eGFR 和血壓，並繼續嘗試阻止或減緩腎功能惡化	監測尿液 ACR、eGFR 和血壓，並繼續嘗試阻止或減緩腎功能惡化	監測 eGFR 和血壓，並繼續嘗試阻止或減緩腎功能惡化
	監測尿液 ACR 和 eGFR	嘗試阻止或減緩腎功能惡化	瞭解更多關於 CKD 和及其治療方案的資訊	討論並選擇治療方案：使用透析、移植評估或瞭解有關保守腎臟管理的資訊	計劃進行透析或甚至移植，或繼續保守腎臟管理***（取決於症狀）

* 正常，除非有潛在問題、腎臟損傷或尿液中含有清蛋白。
** eGFR 是基於出生時的性別，而非基於個體性別。
*** 開始透析治療的時間取決於許多因素。您應與醫護團隊進行討論。

第二章
腎臟病

您剩餘的估計腎功能 (eGRF) 比例、您的症狀、您的整體健康狀況和其他因素（例如尿液 ACR）將用於幫助您與醫護團隊：

- 管理您的健康
- 監測您的腎功能
- 決定最適合您的治療類型

有時候腎臟衰竭發生非常迅速，這被稱為急性腎受損。這可能是由感染、專門攻擊腎臟過濾功能的疾病、影響腎臟的其他身體部位疾病，或其他原因引起。如果急性腎受損非常嚴重，可能緊急需要進行透析治療一段時間，但是腎功能通常會恢復。急性腎受損可能發生於腎功能正常的人，但也可能發生於 CKD 患者。

有用的提示

更多有關 CKD 分類、eGFR 和尿液 ACR 的資訊，請參閱 kidney.ca。以下章節包含保護腎臟功能的策略。

CKD 的風險因素

罹患 CKD 的風險因素有許多，有些因素是您可以控制的，例如吸煙，還有其他因素是您無法控制的，例如衰老。包括：

- 糖尿病
- 高血壓
- 腎臟病家族史
- 天生腎臟發育不正常的兒童
- 原住民（第一民族、因努依人和梅蒂人）、亞洲人、南亞人、太平洋島民、非洲/加勒比人和西班牙民族

切記，CKD 也可能發生在沒有這些危險因素的人群中。

筆記：

慢性腎臟病的誘因是什麼？

腎臟病有許多不同類型。有些類型是天生，而另外一些腎臟病是隨著逐漸成長變老才出現。通常，腎臟病與糖尿病、高血壓和心臟病等其他疾病相關。

大部分腎臟疾病都會攻擊腎臟中的過濾單位，損害其排出廢物和多餘液體的能力。目前還沒有治癒方法，但有可能可以預防 CKD 或減緩腎功能的惡化。糖尿病及/或高血壓患者尤其如此，因為這些疾病正是腎衰竭的主要原因。

糖尿病

糖尿病是由於人體缺乏***胰島素***或人體不能適當利用正常份量的胰島素而引起的疾病。胰島素是一種荷爾蒙，非常重要的化學信差，可調節血液中的血糖（糖）含量。人體必須具有胰島素才能正常運作。因此，糖尿病患者可能服用使胰腺分泌更多胰島素或幫助人體適當利用正常分泌胰島素的藥物，或者糖尿病患者可能需透過注射或泵入方式攝取胰島素。

儘管使用胰島素或其他藥物，已患有糖尿病一段時間的患者還是經常遭受小血管損傷之苦，例如腎臟過濾功能中的小血管。

有用的提示

發現自己罹患腎臟病時可能會不知所措。當您醫療就診回家後，可能很難記住相關資訊和檢驗結果。可以試著讓別人陪您一起去，幫您記下筆記和相關資訊，這樣您就可以集中精力聆聽和提問。

高血壓

高血壓（也稱為***高血壓病***）可能引起慢性腎臟病 (CKD)。反之亦然：慢性腎臟病經常引起高血壓（如果不加以控制，隨著時間的推移可能導致 CKD 惡化）。

高血壓會導致輸送血液至腎臟過濾的小血管受損。長期存在、未經治療的高血壓，或非常嚴重的高血壓會降低

血液流入過濾器，如果過濾器受損，可能導致慢性腎臟病 (CKD)。
腎臟也會分泌有助於控制血壓的荷爾蒙。當腎臟受損或衰竭，這種荷爾蒙可能增加而導致高血壓。反之，這也可能導致腎功能惡化。控制高血壓，進而嘗試防止長期腎臟損傷是非常關重要的。

腎臟過濾功能發炎

腎小球性腎炎或***腎炎***是指腎臟過濾功能（腎小球）因發炎而受損的一種疾病。腎小球有助於清理血液。腎過濾器的發炎（腎小球性腎炎）有多種類型：有些類型不需要治療就能痊癒，而其他類型則可以透過藥物進行治療。有時，儘管使用許多不同藥物，某些類型的腎小球性腎炎仍無法徹底治癒。如果發生這種情況，則可能需要進行透析（如果腎臟過濾功能因發炎而受損且無法正常運作）。

有許多類型的腎小球炎與不同的疾病有關，如***系統性紅斑狼瘡（狼瘡）***、***血管炎***（血管發炎，可自行發生或由其他疾病引起，例如 ***B 型肝炎***或 ***C 型肝炎***）。

多囊性腎臟病

多囊性腎臟病 (PKD) 是最常見的遺傳性腎臟疾病。最常見的形式（體染色體顯性）則是受感染父母的子女有 50% 的可能受到遺傳。多囊表示「很多囊腫」。多囊腎臟會變得很大，其表面凹凸不平，原因是小囊充滿液體。隨著小囊不斷膨脹所產生的壓力慢慢地損傷腎臟，可能導致腎臟衰竭。應對發現患有該疾病的人進行監測，並密切留意其血壓和整體健康狀況。

慢性腎臟病的其他誘因

尿道阻塞

如果腎臟尿道阻塞，腎臟會受損。從腎臟到輸尿管到膀胱出口的整條泌尿道，任何部位都可能出現堵塞。懷孕期間胎兒發生阻塞情況時，腎臟可能無法正常發育，導致兒童罹患 CKD。在成人中，尿道阻塞的常見原因可能是前列腺腫大、腎結石或腫瘤。

筆記：

藥物和用藥引起的腎臟問題

如果長期大劑量使用某些非處方藥，包括抗炎藥物如布洛芬，則可能造成損傷腎臟。

有時處方藥也可能引起腎功能紊亂。有時候，此類損傷是可修復的，但有時候則是不可修復的。然而，只要醫生更改劑量（數量），許多處方藥對腎臟病患者是安全的。您應該諮詢醫生或藥劑師，瞭解處方藥對腎臟病患者有否潛在副作用。

海洛因和古柯鹼等娛樂性藥物可導致腎臟受損。

腎結石

當尿液中的某些化學物質黏在一起形成晶體時，便會形成腎結石。晶體會生長成大小不一的結石，尺寸從沙粒至高爾夫球大小不等。雖然小結石可能經泌尿系統無障礙排出，但是較大的結石會阻塞尿液流動或刺激泌尿道的內層，引起疼痛或其他症狀。在某些病例中，堵塞正常尿流的多發性腎結石會引起腎臟瘢痕形成，從而導致腎功能不全。

1/10

1/10 的加拿大人患有腎臟病，逾數百萬人有患病風險。

如需更多資訊和進行風險意識測驗，請前往：kidney.ca/risk
提供英文、法文、中文及旁遮普語版本。

註解：

有時候腎臟衰竭發生非常迅速，這被稱為急性腎受損。這可能是感染、特別對腎臟過濾功能造成攻擊的疾病或其他誘因的結果。對於嚴重急性腎受損，可能緊急需要進行透析治療一段時間，但是腎功能通常可以恢復。

筆記：

其他誘因

其他問題也會影響腎臟。其中一些是遺傳原因，如***亞伯氏症候群***、***法布瑞氏症***和***胱胺酸症***。其他問題還有腎癌、髓質海綿腎、威爾姆氏腫瘤（僅是兒童病症）和細菌感染。

如需關於大部分這些疾病的資訊，請參閱 kidney.ca 網站，或諮詢當地腎臟基金會辦事處。

重要事項：

請謹慎服用非處方藥物。明智的做法是，在服用前與社區藥劑師或腎臟病醫護團隊對所有非處方藥和草藥療法進行討論。**請參閱第四章：管理腎臟健康藥物，**瞭解更多資訊。

摘要

- 大多數 CKD 患者不會惡化為末期腎臟病，特別是如果患者在早期已經確診且能夠採取措施維持其剩餘的腎功能。
- 透過簡單的血液和尿液檢驗即可檢驗腎功能。尿液檢驗可檢查尿液中是否有蛋白質（清蛋白）和血液。血液肌酸酐含量檢驗可用來測量腎功能和估計 GFR（腎小球過濾速率），這可以計算出腎功能的百分比。
- 患糖尿病、高血壓的患者或有腎臟病家族史的人出現 CKD 的風險更大。原住民（第一民族、因努依人和梅蒂人）、亞洲人、南亞人、太平洋島民、非洲/加勒比人和西班牙民族也是。
- 糖尿病和高血壓是加拿大成年人 CKD 的主要原因。其他原因包括腎過濾功能發炎、多囊性腎臟病和尿道阻塞。

關於 CKD 其他誘因的更多資訊，請參閱 **kidney.ca** 或諮詢當地腎臟基金會辦事處。

第三章

支援和管理腎臟健康

「這不是一段輕鬆的旅程。路上總充滿障礙，
但只要保持正面態度以及良好支援系統，
腎臟病患者均能找到方法活得開心，
活出精彩。」
- Michael

第三章

支持和管理腎臟健康

知道自己罹患慢性腎臟病 (CKD) 會對身體、情緒、社交和精神造成影響。確診患有腎臟病後，患者有各種不同反應，因為要面對這種影響餘生的慢性病，當然會困難重重。此外，同時要管理其他疾病也很有挑戰性。雖然腎功能變化緩慢，但受損有傷痕的腎臟無法癒合，因此有強大的支援系統和保持健康的生活方式是腎臟病患者維持良好生活的關鍵。

本章的第一節將提供以下*支持*腎臟健康的提示：

- 得到身邊親友的幫助
- 做自己喜歡的事情，保持活力
- 成為醫護團隊的一份子

本章的第二節將提供以下*管理*腎臟健康的提示：

- 確定可以採取哪些措施避來免腎功能下降，避免或延緩腎衰竭
- 學習控制其他已有疾病
- 遵循飲食和健康生活習慣的指南

有用的提示

對於如何與腎臟病相處生活，您可能有很多擔憂和疑慮。寫下擔憂和疑慮並在旁邊寫上能給您提供支援、資訊及/或鼓勵的人的姓名，可能會有幫助。

第 1 節：支持腎臟健康

心理健康和身體健康密切相關。本節將幫助您探索如何在患病過程中獲得支持並更能控制您的腎臟病，以便您可以繼續享受積極、令人滿意的生活方式。

建立支援網路

將您的疾病情況告知身邊的人，這是個好主意。對象可以是您的配偶、密友、家人、醫生、社工、教友或您覺得相處舒服的其他任何人。

聊一聊您的健康情況和感受。對您的情況盡量保持開誠佈公，這會有助於身邊的人更清楚如何幫助和支持您。您可能發現與人分享自己的感受以及聆聽他人的感受會有所幫助。

加拿大腎臟基金會透過其「***腎病關懷 (Kidney Connect)***」計劃 kidneyconnect.ca 提供支援。該線上社群網路提供英語和法語版本，以便腎臟社群的成員能互相聯絡、分享想法，以及幫忙抗衡部分人面對腎臟病時所遭受到的孤立隔絕感。該網路具備線上即時聊天、論壇、部落格、支援小組和事件活動的功能。該計劃完全免費，您的朋友和家人也可以參加。

請謹記，難過、食欲不振、難以入睡、對性生活或日常生活缺乏興趣都是抑鬱沮喪的表現。雖然有時情緒低落是生活的正常部分，但如果您的悲傷情緒持續數星期，則需要諮詢醫生。

註釋

什麼對您有幫助？

- 您喜歡什麼活動？
- 設定目標是很好的策略，有助於保持良好進度。
- 您如何將半小時活動加入日常生活？
- 堅持寫活動日誌 - 為自己所作的努力自我讚揚，並把日誌用作記錄，與醫護團隊談論您可能有的任何顧慮。

積極鍛鍊身體

您可以為自己的健康做最有用的事情，其中一件便是積極鍛鍊身體。
這樣做能：

- 改善心情
- 提升睡眠質素
- 有助處理壓力
- 提高活動能力
- 讓您獨立的時間更長

除了常規活動（例如清潔、園藝或遛狗）外，建議每星期運動 150 分鐘（或大約30 分鐘一次，每週 5 次）強度適中的運動（例如散步、騎單車或游泳）。

如果您不能走路，用阻力帶在椅子上進行力量練習也可以幫助您保持肌肉力量。這種訓練幾乎不需要任何設備，在家裡坐在一張結實的椅子上即可進行。

原因

保持身體活動對您來說並不容易，其中的原因有很多。做 30 分鐘身體活動，這個想法會讓人覺得難以應付，且大大超出您目前的活動量。這種感覺是人之常情。重要的是，確保您設法整天均保持活躍。回顧您目前的活動情況，慢慢開始，逐步增強，並試著不要長時間坐著。這表示步行兩分鐘走到馬路的盡頭或指示原地散步。或者用阻力帶運動五分鐘。然後，如果您覺得可以的話，增加三十秒或一分鐘，直至您在整一天當中經常保持活躍。

方法

找到您喜歡且對您及個人情況適合且有效的活動。很多人發現，當他們和朋友一起或加入小組時，保持活躍來得更容易，且樂趣更多。致電您本地社區中心、公共健康單位或 YMCA 和 YWCA，瞭解您的社區有哪些活動或俱樂部。

若要透過電話安排病友互助，只需撥打病友互助專線 **1-866-390-PEER (7337)**，聯絡當地的加拿大腎臟基金會分會，或使用我們的線上表格 kidney.ca 申請病友互助。

筆記：

討論

如果您打算從事一項新的身體活動計劃或提升活動強度，諮詢醫護團隊是不錯的主意。如果您有關節或肌肉疼痛、胸痛、眩暈等症狀，開始新活動前應該討論一下您的問題或疑慮。如果您需要額外指導，註冊物理治療師是非常好的資源，可助您實現健康和身體活動目標。

找到最適合自己的活動

您喜歡什麼活動？您如何將半小時活動加入日常生活？
設定目標是很好的策略，有助您保持良好進度。或者堅持撰寫活動日誌 - 讚揚自己所作的努力，並把日誌用作記錄，與醫護團隊談論您可能的任何顧慮。

與朋友或團體一起參加活動也是保持積極的好方法，還可以為您的活動增添有趣的社交元素。

成為醫護團隊的積極成員

越瞭解腎臟病和保護剩餘的腎功能，就越發現自己可以掌控狀況，且更有自信作出健康決策。諮詢醫護團隊成員，獲取可帶回家的教材。如果您對有關資訊抱有疑問，或不瞭解任何內容，則可以致電診所或在下次就診時提問。作為患者，您也可以要求獲取翻譯服務，以助您與醫護團隊更輕鬆地使用該系統。

加拿大腎臟基金會網站和本手冊也是瞭解學習的好資源。某些腎臟基金會分會舉辦教育研討會和宣講諮詢會。您可聯絡所在省份的腎臟基金會分會辦事處，瞭解有哪些活動計劃。您可在加拿大腎臟基金會的網站 kidney.ca 找到分部聯絡方式及活動行事曆。

醫護團隊

腎臟病患者的生活並不容易，但您有團隊支持。當中包括腎臟病學家、護士、執業護理師、家庭醫生、營養師、社工、藥劑師、職業治療師以及心理健康專業人員。他們都會全心全意幫助您與腎臟病良好相處，共存生活。如果您有問題或需要任何類型的援助，請諮詢他們。

您

您是醫護團隊的中心。沒有人比您更瞭解疾病或治療對您、您的家人和朋友，以及生活造成的影響。您的任務是，在管理腎臟病和積極參與自己的護理方面，盡可能學習。

您的主治醫生（家庭醫生或執業護理師）

主治醫生會監測腎臟運作的情況，並指示您處理糖尿病或高血壓等任何其他健康問題。請您在前往就診時準備任何可能出現的問題，例如：

- 在接下來的幾個月，我預期要接受哪些醫學檢驗？
- 在您看來，為了保護剩餘的腎功能，我應該做的最重要事情有哪些？
- 我是否需要調整用藥？
- 我是否可以獲取上次血液和尿液檢驗結果的副本？

藥劑師

藥劑師專門從事供藥工作。當您拜訪藥劑師時，告知其您患有腎臟病，並向其提供您服用的所有藥物和補充劑清單，包括任何維他命或草藥療法。藥劑師會確保您服用的藥物對您的腎臟是安全的。向藥劑師詢問的一些其他問題：

- 每一種藥物的目的是什麼？
- 每種藥物的服藥時間是什麼時候？
- 應避免使用哪些藥物？

腎臟病學家

專攻腎臟護理的醫生。您可能被轉介至腎臟病學家，他將監測您的腎功能，討論您的治療方案，並告訴您的腎臟未來可能發生哪些情況。

護士

護士經過特別培訓，可提供專業的個人化護理。護士照顧您的健康並制定您的護理計劃、提供資訊和解答您的任何問題或疑慮。他們與醫護團隊的其他成員共同合作，幫助解決可能發生的任何問題。

營養師

您可以請醫生為您推薦一位營養師，他可以幫助您選擇最適合的食物和飲品。營養師也會推薦有助於降血壓、改善血糖或有助於您減重或增重（如有必要）的食物，目的是協助保護您的腎臟。

社工

您可以請醫生推薦社工。社工可以幫助您處理與腎臟健康相關的非醫學問題。隨著您嘗試理解和調整適應患腎臟病所導致的變化，對情感、財務、家庭、學校、工作或其他顧慮進行談論會讓您獲益。

心理健康專業人員

您可能被轉介至心理健康專業人員，他將幫助您培養技能和制定相關策略，以管控影響腎臟病和整體健康的思想、情緒和行為。

網路資源

網際網路是非常好的健康相關資訊來源，但在網路上搜尋時要謹慎。請謹記，個人、團體和組織可以很容易地建立他們的網站並發佈想發佈的任何內容——即使這些內容並不準確。因此，務必確保要檢查資訊是否可信。決定使用您在該網站上查找到的資訊之前，您應該問自己有關該網站的一些問題。

- 網站由誰支援？誰維護？誰支付費用？
- 資訊的時效性如何？網站發佈日期以及其最近更新是什麼時候？
- 如果網站上的資訊並非原創，那麼網站是否提供有關資訊來源的參考引用？
- 網站是否顯示為該資訊負責的機構或組織的名稱/標誌？
- 網站是否顯示作者的姓名、相關資格及證書？

請參閱第六章：制定個人護理行動計劃，瞭解關於您如何積極管理健康狀況的更多資訊。

- 網站的目的是什麼？網站是為了給您提供資訊或是向您出售產品？網站是否是廣告載體？對透過銷售產品或廣告賺錢的網站要格外小心。
- 資訊是否客觀公正或是有偏頗？
- 網站是否發佈連線至其他恰當網站的連結，以便您可以閱讀更多資訊？
- 網站是否有可以發佈評論和意見回饋的途徑？

(本資訊從《*「如何做」健康指南》(「How to」 Health Guide)* 截錄列印，可在加拿大健康慈善聯盟的網站 healthcharities.ca 免費取得。)

摘要

- 腎臟病會影響您的身體，也會影響您的情緒、社交和精神。您首次確診時，您可能不想告訴他人自己的病情。您會感到生氣、愧疚、傷心或孤獨。這些感覺皆屬正常。
- 談論一下這些感覺會有所幫助。建立您的支持關係網，並透過「腎病關懷 (Kidney Connect)」病友互助計劃或 kidneyconnect.ca 與患有腎臟疾病的其他人聯絡。
- 如果您一直感到沮喪，務必要聯絡醫生。
- 保持積極鍛鍊身體和活躍。找到您最喜歡的活動和將其融入您日常生活的方法。
- 您是醫護團隊最重要的成員。您越瞭解腎臟病，您就越覺得在自己的掌控之中且更有自信作出健康決策。
- 為您所有的醫療檢驗結果開啟健康檔案。

互相聯繫
運用 kidneyconnect.ca 建立您的支援網路並與其他人保持聯繫

筆記：

第 2 節：管理腎臟健康的提示

對現有疾病的適當管理對腎臟的長期健康至關重要。本節將說明控制體重、血糖（如果您有糖尿病）、血壓的重要性，還有戒煙也有助於預防腎衰竭或腎臟疾病進展。

其他疾病

維持腎臟功能的最重要方法之一是管理您可能患有的其他疾病。第一步是遵循醫護團隊的建議和按醫生囑咐服藥。如果您現在患有腎功能不全，您可以在下面找到關於如何最佳保持健康生活方式的建議。

有用的提示

當您確診腎臟病，有許多事情都會失去控制。可是，您仍然可以採取很多措施來保護您剩餘的腎功能。閱讀本章時，請在頁邊空白位置為您需要特別注意的部分寫下備註，為您的腎臟健康提供支援。您可以與醫護團隊進行討論。

如果您患有糖尿病，請控制血糖

為什麼？高血糖會損害身體的血管，包括腎臟的過濾功能。這反而會導致腎功能下降。

保持控制良好的血糖值將有助於保護腎臟的精細過濾功能，且可能減緩腎功能的下降。

如果您患有糖尿病，這裡有一些管理腎臟病的提示：

- 管理血壓。同時患有糖尿病的大部分腎臟病患者的血壓值應低於 130/80 mm Hg。與醫生談談您的血壓目標值，這至關重要。在管控高血壓這一節有更詳細的資訊。
- 與醫生或護士談論您的目標血糖值、需要檢查血糖值的時間和頻率。
- 根據醫護團隊的指示經常檢驗血糖。A1C 血液檢驗可提供您在過去兩至三個月的平均血糖值。每三個月（或按照醫生建議的頻率）進行一次檢驗，以瞭解您是否已控制血糖。

- 保持健康的生活方式和體重。每週運動 150 分鐘（30 分鐘一次，每週 5 次）為目標，評估您的飲食並嘗試選擇食用健康食物。如果您需要制定合適飲食計劃方面的幫助，請立即諮詢營養師。
- 不要抽香煙、煙斗或消遣用的大麻，也不要抽電子煙。
- 透過適當的食物選擇來控制***膽固醇***。如果您正在服藥，請確保按醫生的囑咐服用。
- 糖尿病患者的感染傾向於快速惡化。如果不進行治療，則許多感染（特別是尿道感染）會進一步損害腎臟。糖尿病患者必須特別注意要立即治療感染。
- 進行血液和尿液檢驗，確保每年（或按照醫生建議的頻率）均進行腎功能檢驗。
- 如果您進食或飲水有問題，請向藥劑師、主治醫生或腎臟病醫生要一份藥物「停用」清單；如果您脫水了，應該暫時停止服用一些藥物。

管理高血壓

為什麼？高血壓會引起腎臟過濾器官瘢痕累累，導致腎功能下降。高血壓長期不受控還會增加心臟病和中風風險。控制血壓是減緩腎臟病進展的最有效方法之一，無論腎損傷的最初原因是什麼，控制血壓都很重要。考慮以下提示：

- 低鈉（鹽）飲食。DASH（防止高血壓病的飲食方法）飲食計劃是以進食富含蔬菜、水果、堅果和 1% 乳製品的食物為基礎。鈉和飽和脂肪含量也低。該飲食計劃有助您降低血壓。
- 與醫生或護士討論您的目標血壓、需要檢查血壓的時間和頻率。一般來說，您的血壓應該保持在140/90 mm Hg 以下。請諮詢腎臟醫護團隊關於您的血壓目標值。
- 學習如何正確測量血壓，在家定期監測血壓，寫下血壓讀數。
- 帶著您的血壓讀數記錄前往醫生辦公室就診和診所預約。

請參閱第六章：制定個人護理行動計劃，瞭解血壓記錄和其他資源，以幫助您管理腎臟病。

- 按醫生囑咐服用血壓藥物。
- 保持健康的生活方式和體重。每週運動 150 分鐘（30 分鐘一次，每週 5 次）為目標，並找時間放鬆休息。
- 不要抽香煙、煙斗或消遣用的大麻，也不要抽電子煙。
- 進行血液和尿液檢驗，確保每年（或按照醫生建議的頻率）均進行腎功能檢驗。
- 如果您進食或飲水有問題，請向藥劑師、主治醫生或腎臟病醫生要一份藥物「停用」清單；如果您脫水了，應該暫時停止服用一些藥物。

保持健康體重

為什麼？如果您過重，那麼即使體重減輕一點都能幫助您控制血壓和血糖。控制血壓和血糖有助於保護腎臟。

您的脂肪集中位置與體重*同樣*重要。如果您體型更偏「蘋果」型且身體中段堆積脂肪，那麼您患 2 型糖尿病、高血壓、心臟病和中風的風險更高。

保持健康體重對很多人來說都是巨大挑戰。平衡飲食和保持積極鍛鍊身體非常有幫助。

體重過輕的腎臟病患者患上營養不良的風險更高，這會影響能量含量和您抗衝感染的能力。

請參閱第五章：對腎臟健康的飲食和營養，瞭解更多關於降低飲食鈉含量的資訊。

切勿吸煙

眾所周知吸煙（包括抽電子煙）有害健康，因為吸煙會增加心臟病發作、中風、肺病、腎臟病和癌症的風險。如果您患有腎臟病，則吸煙尤其有害，而且還會增加疾病惡化為末期腎臟病的風險。

如何戒煙？

戒煙很難，但是有很多支持方法可幫助您戒煙。向醫生或藥劑師諮詢可能有幫助的藥物及/或尼古丁替代療法 (NRT)。您還可以獲取諮詢建議或加入互助小組。其他一些有用的提示：

- 透過制定計劃、選擇開始日期、告訴朋友和家人、保持忙碌，為自己定立一個**戒煙日**。
- 制定克服煙癮的策略：嚼口香糖、與朋友聯絡、深呼吸、冥想、打電話。
- 列出戒煙的理由清單，並隨身攜帶。
- 獲得更多有關戒煙的資訊，請瀏覽：www.smokershelpline.ca 或致電：1-877-513-5333

如果您嘗試戒煙卻無法立刻成功，那麼再試一次！有些人必須嘗試五次或以上才能徹底戒煙。如您能弄清楚什麼方法對您有效，就會變得輕鬆一點。戒煙益處良多，包括：

- 嗅覺和味覺更為敏銳
- 因為支氣管得到舒張和肺容量增加，所以呼吸更輕鬆。
- 血液循環得到改善，血液中的氧含量恢復正常。
- 心臟病發作、肺癌和其他吸煙相關疾病的風險隨著時間降低。
- 您會有更多能量和錢可以花費或儲存。

摘要

為了管理您的腎臟健康和幫助您保護剩餘的腎功能，務必做到以下事項：

- 控制您可能患有的其他疾病，例如糖尿病和高血壓。
- 保持健康體重。
- 戒香煙或電子煙。

第四章

管理腎臟健康的藥物

「我可以使用藥包對藥物進行分類，瞭解在服用的藥物以及感覺到一切都由我掌控！」- Kate

第四章
管理腎臟健康的藥物

有不同類型的藥物治療慢性腎臟病 (CKD)。一些藥物可以減緩腎臟病的進展，其他藥物可以治療 CKD 可能導致的併發症。其他藥物可以降低心臟病或中風的風險。按醫生囑咐服藥對腎臟健康非常重要。

藥物通常有兩種名稱：學名藥和品牌藥（製藥公司用於識別藥物版本）。在本手冊末端的圖表列出各種不同藥物常見品牌藥的範例。

以下是慢性腎臟病患者或有慢性腎臟病風險的患者常用的一些藥物資訊。您現在或將來可能需要服用其中一些藥物，這取決於您的健康狀況。

常用藥物

血壓藥物

血壓藥物有助於降低血壓。這可以降低中風和心臟病發作的風險，同時在保護腎臟免受高血壓損害方面發揮著非常重要的作用，目的是減緩腎功能的下降。

不同類型的降血壓藥有不同的作用方式。因此，為了達到您的血壓目標值，醫生可能會給您開兩種或以上的藥物。除了利尿劑（參閱下方），一些更常用的降血壓藥包括：血管收縮素轉換酶 (ACE) 抑制劑（名稱以「普利」結尾的範例：雷米普利、依那普利、賴諾普利）或***血管張力素受體阻滯劑*** (ARB)（名稱以「沙坦」結尾的範例：坎地沙坦、洛沙坦、厄貝沙坦）、***β 受體阻滯劑***（名稱以「洛爾」結尾的範例：美托洛爾、畢索洛爾、阿替洛爾）、***鈣通道阻滯劑***（範例：硝苯地平 XL、氨氯地平）、以及 ***α 受體阻滯劑***（名稱以「唑嗪」結尾的範例：多沙唑嗪、特拉唑嗪）。

利尿劑

利尿劑（也稱為「利尿藥」）是幫助腎臟排出額外的鈉（或鹽）和水份並減少腫脹的藥物。體內過多的鹽和水會導致高血壓，所以有助於人體排出多餘鹽和水的利尿劑也有助於控制血壓。例如氯噻酮、氫氯噻嗪、吲達帕胺、速尿 (Lasix)。

Flozins（也稱為鈉-葡萄糖轉運蛋白 2 (SGLT2) 抑制劑）

Flozins 是最新的一類藥物，可以減緩 2 型糖尿病患者的腎臟病和其他類型腎臟病（範例：尿液中蛋白質含量升高）的疾病進展。Flozins 通常與 ACE 抑制劑及 ARB 合併用藥。Flozins 也被用於治療心力衰竭患者，並有助於預防心臟病發作、中風，以及心臟病死亡

這些事件高風險人群的病症。例如：達格列淨、卡納格列淨和恩格列淨。這些藥物只有輕微的降糖作用，可用於糖尿病患者和非糖尿病患者。這些藥物有輕微的利尿作用，可以使體重減輕 3 至 6 磅。它們也可能與生殖器官感染（例如，酵母感染）有關，並可能增加尿路/膀胱感染。

膽固醇藥物

膽固醇藥物可以降低血液中的膽固醇含量，從而降低患心臟病和中風的風險。這至關重要，因為慢性腎臟病患者患心臟病和中風的風險更高。有不同類型的降膽固醇藥物，包括***他汀類藥物（範例：阿托伐他汀、瑞舒伐他汀）***和***依澤替米貝***。

免疫抑制劑

免疫抑制劑的作用是阻止免疫系統損害健康的細胞和組織。免疫抑制劑僅用於非常特殊類型的腎臟疾病，如腎小球性腎炎類。例如：環孢素、他克莫司、強的松、硫唑嘌呤和利妥昔單抗。

其他藥物

特定的腎臟病可能有其獨特的治療藥物，不在本手冊的範圍內。請聯絡您的腎臟醫護團隊，詢問是否有針對您的特定腎臟病的特定藥物。

管理藥物的一般提示

腎臟在將藥物排出體外方面發揮著重大作用。隨著腎臟功能發生改變，您需要的藥物也會改變。有時劑量降低；您服用某些藥物的頻率降低，或甚至完全停止服用某些藥物。您的醫護團隊將確保您獲得合適劑量的合適藥物。

積極參與其中 - 瞭解您的藥物！

積極參與其中的一部分是盡量瞭解您的所有藥物，以防止任何錯誤資訊的發生。以下是您應該瞭解的內容：

- 藥物名稱
- 藥物強度
- 劑量（服用多少）
- 頻率（多久服藥以及每日服藥時間）
- 用藥目的
- 常見副作用
- 如果漏服一劑或幾劑應怎麼辦
- 是否需要進行任何檢驗來監測藥物的起效方式

第四章

管理腎臟健康的藥物

如果您停止或開始用藥，請告知醫護團隊。隨身攜帶藥物清單，並隨時更新。您可以交予家人或朋友一份您的藥物清單，這樣他們可以給您提供幫助，並在您入院時可以提供資訊。此網站 knowledgeisthebestmedicine .org 載列藥物的可列印名單及手機應用程式。

若要瞭解最適合您的藥物，請諮詢醫生或藥劑師解說您的藥物，這樣您將會知道如何從藥物獲取最多益處和如何處理任何可能的副作用。

需要幫助才記得服藥？

追蹤用藥情況並非易事。有用的建議如下：

- 在同一家藥房購買全部藥物。您可以接觸到社區藥劑師，他會瞭解您的情況，並解答您的問題。
- 形成常規用藥。例如，每日同一時間用餐服藥。
- 讓您的腎臟藥劑師或社區藥劑師幫忙準備一份用藥行事曆，提示您每天服用各種藥物的時間。
- 使用用藥輔助工具來幫助您管理藥物。包括：
- **Dosette 藥盒** - 可重複利用的每週藥物容器，可幫助您（或您的家人）根據您應服藥的一天中的時間（上午、午餐時間、晚餐時間、就寢時間）來將藥物分類整理好。在任何藥房或線上都能買到 Dosette 藥盒。很多人在週日晚上就在 Dosette 藥盒裡裝好一週的用藥。有些人會買兩個 Dosette 藥盒，所以他們只需要每兩週裝一次藥。
- **泡殼包裝/氣泡包裝** - 藥房可以按一週用量包裝為您準備藥物，根據您應服藥的一天中的時間進行分類整理。諮詢社區藥劑師，您是否需要為這項服務付費。
- **手機/應用程式的鬧鈴提示** - 這些可以作為服藥的有用提醒。

吞咽藥丸有困難？

對於許多兒童和一些成年人來說，吞咽藥丸和膠囊有困難是正常的。有些液態藥物可以替代，但是這使處方更貴，且並非所有藥物都適用。

瞭解吞咽藥丸的新方法會有所幫助，這樣您就能提高服藥的成功機率和減少服藥時可能感受到的緊張壓力。試著用各種大小的硬糖來練習（例如 TicTac® 或 M&M® Minis）。您也可以試著把藥丸和蘋果醬或優酪乳一起服用，但先諮詢藥劑師是否可以把藥片碾碎。

攜帶所有藥瓶及/或包裝前往預約就診

確保帶上您正在服用的所有處方藥、非處方藥、維他命、草藥或天然補充劑，或者帶上所有這些藥物的清單。這在第一次就診時尤為重要，這樣醫生就可以評估您目前的情況。

讓社區藥劑師知道您患有慢性腎臟病

社區藥劑師應該知道您的腎臟病情況，並與您的醫生合作，確保您服用針對腎功能水平的正確劑量。

如果出現以下情況，您需要聯絡藥劑師或醫生。請花時間仔細閱讀這些資訊：

- 如果您出現嚴重的藥物反應
- 如果您出現不適（嘔吐、腹瀉、脫水），特別是如果您正在服用利尿劑（例如，利尿藥）、降血壓藥，或某些糖尿病藥。如果您出現噁心、嘔吐或腹瀉，您的醫護團隊可能會讓您停止服用利尿劑或降血壓藥，以避免出現危險的低血壓和脫水情況。
- 如果您出現新的及/或刺激性副作用
- 如果您認為藥物沒有效果
- 如果您的藥用完了 - 請盡量事先計劃，在藥物用完前一或兩週再次配藥。
- 果不是您的常規醫療團隊（即急診室醫生），且可能不熟悉您的腎功能水平的人給您開了新藥

請特別注意，停藥之前務必先諮詢開藥者，以便他們可以確保停藥不會影響您的治療計劃或健康。如果您購買所需藥物有資金困難，或如果因任何原因您確實停藥或改變用藥，請一定要讓醫護團隊知道，以便您們可以一起做出適當的計劃。

承保藥費

以下一些建議是關於如何支付您可能正在服用的藥物費用。經允許，改編自加拿大健康慈善機構聯盟編制的《「如何做」健康指南》(「How to」 Health Guide)。

- 如果您負擔不起藥費，或者難以支付藥費，讓您的醫護團隊知道，或者向社工諮詢關於藥物和藥物保險的其他方案。他們也許能找到幫助您的方法！

- 每個省份對公費藥物計劃都有不同的規定。例如，有些省份為 65 歲及以上的人群或接受社會援助的個人提供 100% 保險。諮詢醫生、藥劑師或社工，致電省級部門或衛生部，以獲取關於您所在省份藥物計劃的更多資訊。
- 即使您具備資格可享受其中一項公共計劃下的保險，您也可能仍然必須透過共付額、自付額或基於個人收入的保費等支付部分藥費。
- 您的私人保險計劃可能要求您在藥房提前支付藥費，然後提交收據進行報銷。如果這對您來說造成問題，可請您的保險公司准許藥房直接將帳單提交給保險公司報銷。
- 可能有一些藥物同樣有效，但成本更低（例如，相同藥物的「品牌藥」和「學名藥」）。諮詢藥劑師。他們能夠為您提供幫助，可以聯絡您的保險計劃或與您的醫生共同合作，為您開立承保範圍內或費用較低的另一種藥物。
- 並非加拿大衛生部核准的所有藥物都獲得公費藥物計劃或私人保險計劃承保。仔細研究，確保您瞭解具體計劃承保的藥物和需要支付的費用。

需避免的藥物和治療

雖然許多藥物均對腎臟健康有利，但是有些藥物會對您造成進一步腎臟損傷的危險或可能在您體內積累造成不良後果。

有用的提示

您應該瞭解所有藥物的以下資訊：

- 藥物名稱
- 用藥目的
- 如何服藥
- 開立的藥物劑量
- 可能的副作用和應對方式

如果您患有 CKD，有一些處方藥、非處方藥和治療是您應該避免的，或者要非常謹慎使用。

建議您請醫護團隊覆核所有處方藥和非處方藥或補充劑，並確保任何新的藥物給您服用是安全的。

- 非類固醇消炎藥 (NSAID) 如布洛芬 (Advil®, Motrin®) 或萘普生 (Aleve®) 會引起腎臟損傷，特別是如果長期使用高劑量。
- 日常低劑量 ASA (81 毫克)（如嬰兒 Aspirin®）對腎臟是安全的，但應避免較高劑量的 ASA，因為這會造成腎臟損傷的風險。按醫生囑咐使用撲熱息痛 (Tylenol®) 可安全用於治療頭痛、疼痛和發燒。

- 含有去充血劑的感冒和流感藥物可升高血壓。此外，避免含有 ASA 或 NSAID 的咳嗽和感冒藥。請藥劑師開立替代藥物。
- 如果您正在服用這些產品，請諮詢您的醫護團隊。

維他命和補充劑

- 維他命或食物補充劑可能含有鉀或鎂或高劑量的維他命 A（會在體內積累）。
- 高劑量維他命 C（500 毫克或更多）會引起腎臟損傷。有針對腎臟病患者特別配製的多種維他命劑，其含有腎臟能承受的適量維他命。可就此諮詢醫護團隊。
- 除非醫護團隊開立處方，避免特效灌腸劑或含有磷酸鹽、鎂、鈣或鋁的某些瀉藥。
- 還應該避免含有鎂或鋁的鎂乳或抗酸劑。

草藥或補充性藥物

腎臟病患者使用草藥產品或補充性藥物時應極其謹慎，因為已經顯示其中部分藥物可導致腎進一步受損。

草藥及其製品的監管方式與藥品不同。因此，**成份清單並非始終準確**，且已經發現部分草藥含有殺蟲劑、有毒植物、荷爾蒙、重金屬和有潛在危害的其他化合物。

一些草藥還包含利尿劑、高含量的鉀及/或會影響腎臟或與處方藥發生相互作用而改變其療效的其他成分。務必告訴您的醫生關於已經在使用或準備使用的任何草藥或產品。

對於範例藥物記錄、藥劑師須知和更多關於管理您用藥的提示，請查閱第六章：制定個人護理行動計劃。

疫苗接種

*流感疫苗：*除非您的醫護團隊另有建議，否則建議所有慢性腎臟病 (CKD) 患者每年秋季接種一次流感疫苗。

*肺炎疫苗：*建議所有晚期 CKD 患者接種肺炎疫苗，以預防嚴重的肺炎。慢性腎臟病患者應接種一次疫苗，然後在 5 年內再次接種。

*B 型肝炎：*如果未來有血液透析及/或腎移植計劃，您可能需要接種乙肝疫苗（一種會引起肝損傷的病毒）。B 型肝炎可以透過血液傳播，血液透析過程涉及清理血液。

*新型冠病毒 (COVID-19) 疫苗：*建議所有 CKD 患者接種建議劑量的 COVID 疫苗，因為腎臟病是導致 COVID 併發症（例如住院和死亡）更嚴重的危險因素。

請參閱腎臟衰竭患者生活指南，瞭解更多關於其他藥物（例如磷酸鹽結合劑和紅血球生成素）的資訊。

提示：與您的醫護團隊確認這些疫苗，以幫助確保您的健康和安全。

摘要

- 您的藥物有助於減緩腎功能下降、處理 CKD 的併發症及/或處理其他疾病。
- 按醫生囑咐服藥非常重要。
- 您應盡量瞭解正在服用的所有藥物，並隨身攜帶最新的藥物清單前往就診。
- 未事先諮詢醫生前，切勿停止服藥。
- 有些藥物您應該避開布洛芬和其他非類固醇消炎藥 (NSAID)、草藥和補充性藥物。

第五章

有益腎臟健康的飲食

「腎臟健康飲食可能於一開始較難以適應，每次先試行一天。看看您需要觀察的部位進行調整，隨時間推移您將慢慢習慣。」- Kate

這可能不是什麼特別意外的資訊，但您所吃的食物可能會影響腎臟，並導致慢性腎臟病 (CKD) 的併發症出現。因此，適當的營養是治療計劃的重要組成部分。如果您患有中度或重度腎臟病，您可能需要對攝取的食物作出更多改變，例如限制磷和鉀含量。

我們將在本節中瞭解一些有助您保護剩餘腎功能的飲食提示和建議。

培養良好的新習慣

並沒有標準的「利腎飲食」。隨著您的腎功能或藥物發生變化，您攝取的食物也會變化。改變飲食充滿困難，也讓人有壓力。從一些微小改變開始會更容易，所以試著吃一些與您喜歡的食物相似但鈉含量更低的食物。您也可以簡單地在飲食中添加更多蔬菜或水果。

每天按此進餐，持續一星期。然後嘗試持續一個月。關鍵是逐漸作出小改變，那麼您就能調整適應新口味，並形成持久的健康習慣。

選擇蛋白質份量適中的食物

您的身體利用蛋白質幫助抗衝感染、癒合創傷和保持肌肉強健。許多加拿大人都攝取過量蛋白質。高蛋白飲食可能會對腎臟造成額外的壓力，所以最好選擇適量的蛋白質。大部分人每天應食用不超過兩至三份高蛋白食物。除非醫護團隊建議，否則應避免蛋白奶昔或蛋白粉等蛋白質補充劑。

- 高蛋白食物包括牛奶、雞蛋、豆類（如乾豌豆、豆子和扁豆）、堅果、魚肉、家禽肉或瘦肉。
- 含適量蛋白質的攝取量為 ¾ 杯 (170 mL)。適量煮熟魚肉、家禽肉或瘦肉量為 ½ 杯或 2.5 盎司，大約一副紙牌的重量。

考慮素食為主

腎臟病患者也可以透過食用植物性食物來滿足他們的蛋白質需求，同時獲得額外的健康益處。植物蛋白提供飲食纖維，促進腸道中抗炎化合物的產生，減少尿毒症毒素。這種纖維還可以預防便秘，限制身體重新吸收鉀的機會。

限制鈉攝取量每天少於 2300 毫克

普通加拿大人都攝取超過身體所需量兩倍的鈉（鹽）！鈉是一種被大量添加到經加工食品（像熟食肉類、休閒小吃和速食）的礦物質。麵包、鬆餅、蔬菜罐頭、芝士、泡菜、調味料和蕃茄醬等食品也隱含鈉鹽。

鈉如何影響腎臟？

- 當腎臟充分運作時會將過量的鈉從血液中排出。腎功能不全的情況下，腎臟無法排出您進食的全部鈉，那麼鈉就滯留在血液中，然後吸收額外的水份。這會使血壓升高，導致腳踝和腿部腫脹；如果嚴重的話，可能會導致呼吸急促。
- 如果您患高血壓，您腎臟中的微小血管受損的風險就更高。為了降低血壓，請限制鈉攝取量每天少於 2300 毫克 (mg)。

2300 毫克 鈉到底是多少？

- 一茶匙食鹽就含有 2300 毫克鈉。我們進食的大部分鈉並非來自食鹽瓶，大部分鈉都「隱含」在食物中。這就是看食品標籤很重要的其中一個原因。另一項原因是，各品牌和產品之間的食物鈉含量有所不同，食品標籤有助於您選擇最適合的產品。
- 查看食品標籤有助於您快速比較相似的食物產品。一定要檢查每份的份量，確保您是在比較相似的份量。當您看食品標籤時，「% 日攝取量」可用作通則。「% 日攝取量」可告訴您含有少量還是大量營養。「% 日攝取量」為 5% 或以下即表示少量，而「% 日攝取量」為 15% 或以上則表示大量。可是，務必謹記，鈉的「% 日攝取量」是基於非腎臟病患者每日攝取量為 2300 毫克，所以您需要特別注意產品中鈉的毫克數，以確保每天的鈉攝取量少於 2300 毫克。

請參閱腎臟衰竭患者生活指南，以瞭解針對腎衰竭患者的飲食和營養資訊

減少鈉

- 限制鈉攝取量的一種方法是用更多自製食物代替加工食物。我們大部分鈉均來自湯品罐頭、冷凍的主菜、經加工的肉類和休閒小吃等預製食品。如果您用新鮮未經加工的食物代替經加工的產品，能大幅減少鈉攝取量。
- 嘗試減少鹽類和含鹽成份。烹飪時，嘗試使用胡椒、洋蔥、大蒜、青檸、檸檬或食醋而非鹽來調味。烘焙時，您通常不需要加鹽，特別是因為發酵粉和小蘇打含鈉量高。*切勿使用* NoSalt®、HalfSalt® 或相似的鹽替代產品來代替食鹽（除非您知道這樣是沒有問題的）。它們是用氯化鉀製成，對腎臟病患者有危害。

避免食用加工食品

加工食品的鈉含量通常很高，而且含有對腎臟病患者不安全的其他添加劑，當中包括磷酸鹽食品。磷是許多食物均含有的礦物質。慢性腎臟病早期時，醫護團隊可能會建議避免攝取磷酸鹽添加劑，即使您的磷含量在正常範圍內也不例外。許多食物中使用磷酸鹽添加劑是為了延長保質期、增添風味或改善產品的外觀和口感。這些添加劑極易被人體吸收，可能會引起腎臟病患者的併發症。在 CKD 後期階段，您也需要避免自然產生的磷或服用藥物來幫助控制磷含量。

請參閱腎臟衰竭患者生活指南，以瞭解更多關於磷酸鹽結合劑的資訊

如何避免磷酸鹽添加劑？

- 在成份清單中查找「磷酸鹽」或「磷酸」這個詞彙，瞭解您的食物是否含有磷酸鹽添加劑。其他磷酸鹽添加劑範例包括「磷酸鈉」、「磷酸鈣」和「三磷酸鹽」。
- 為了降低磷酸鹽添加劑攝取量，應避免這些食物：
  - **「調味」肉：**「調味」是用磷酸鹽處理肉製品時使用的詞彙。新鮮和冷藏肉類均可能含有添加的磷酸鹽。務必查看食品標籤和詢問肉販家禽或肉類曾否用磷酸鈉處理。
  - **速食：**大部分速食均含有磷酸鹽添加劑。只可以偶爾選擇速食且要少量。如果您很想吃速食，請嘗試從頭做起自製漢堡包、炸薯條和炸雞塊，避免添加的磷酸鹽。
  - **加工肉和芝士：**像火腿、莎樂美腸和香腸等肉類普遍含有添加的磷酸鹽，像芝士片、Cheez Whiz® 和 Velveeta® 等加工芝士也是如此。購物時，請看成分清單並挑選不含磷酸鹽添加劑的肉類和芝士。天然芝士不含添加劑。
  - **飲料：**可樂、深色碳酸飲料和一些冰茶就是可能患有磷酸鹽添加劑的飲品範例。一般來說，澄清透明的碳酸飲料是可以接受的，但是始終要檢查成份查看是否含有磷酸或磷酸鹽。

範例

BONELESS CHICKEN BREAST
SEASONED 21% MEAT PROTEIN
Ingredients: Chicken, water, salt, sodium phosphates

POITRINE DE POULET DÉSOSSÉE
ASSAISONNÉE 21 % DE PROTÉINES DE VIANDE
Ingrédients : Poulet, eau, sel, phosphates de sodium

避免鉀添加劑

鉀是另一種存在於食物的礦物質。幾乎所有食物都含有一些鉀。攝取的份量非常重要。大量的低鉀食物可以變成高鉀食物。目前，加拿大使用的含鉀食品添加劑超過 56 種。

欲瞭解更多有關腎臟友善烘焙和烹飪替代物的資訊，請瀏覽 kidneycommunitykitchen.ca 的腎臟飲食和資訊部分

對於一些 CKD 患者來說，高鉀可能是個問題。然而，您不應該限制攝取高鉀食物，除非您的醫護團隊建議您這麼做。您的腎臟科營養師會幫您定立飲食計劃，以便您攝取適量的鉀。

我該何時諮詢營養師？

要改變飲食不是那麼容易，有時還會對您及您家人造成壓力。這種調整通常需要您改變飲食習慣，包括吃的食物、份量、外出用餐的頻率以及外出用餐的餐館。專攻腎臟營養的註冊營養師能給您提供幫助。

如果您有以下情況，您也應該諮詢營養師：

- 有多於一種飲食食譜並需要幫助將其優化合併；例如，如果您同時患有糖尿病。
- 體重減輕或進食困難。
- 需要餐飲計劃意見或想瞭解如何調整適應您最喜歡的食譜。欲瞭解關於腎臟飲食和營養的更多資訊，包括腎臟友好的食譜、膳食計劃表和概況介紹如腎臟飲食中的*外出飲食和修改食譜以利於腎臟*，請瀏覽腎臟社群廚房：kidneycommunitykitchen.ca

摘要

- 您攝取的食物會影響腎臟，所以飲食是治療計劃的重要部分。
- 一個簡單的健康飲食指南是避免加工食品、速食和「外出用餐」，而是選擇自己準備的營養食品。
- 選擇蛋白質份量適中的食物。
- 目標是限制鈉攝取量每天 2300 毫克。
- 避免含磷酸鹽和鉀添加劑的食物。

您知道嗎？

您知道腎臟社群廚房有個「問問營養師」的功能嗎？您可以使用該工具聯絡營養師，獲取關於針對腎臟病患者營養的一般建議。

第六章

制定個人護理行動計劃

第六章
制定個人護理行動計劃

管理腎臟病的最有效方法是與醫護團隊共同合作並維持健康的生活方式。

本節介紹一些工具和資訊，可有助於您在管理自己的日常護理中發揮積極作用、制定一些個人健康目標以及記錄關於健康和福祉的重要資訊。

您可以做的事情很多

有很多您能做的事情可以改善您的整體健康狀況和支持腎臟健康。嘗試設定一些小目標，努力實現這些目標，再為下一個目標繼續努力。採用這種種方法讓所作的任何改變漸進和持久。

即使患有腎臟病，您也能過上健康生活。這裡有一些建議可幫助您：

1. 與醫護團隊積極合作，制定最適合您的護理計劃。
2. 提供您的生活情況以及身體和情緒健康的準確資訊。
3. 說出想法，讓醫護團隊知道您的顧慮。永遠不要害怕提問。
4. 聽從醫護團隊的健康意見和建議。
5. 盡量瞭解如何管理您的疾病。
6. 寫下您前往就診的目標以及需要解答的問題，為所有的健康預約就診作好準備。
7. 確保您收到所有醫療檢驗的副本 - 血液檢驗、尿液分析、超音波、X 光攝影等。

採取行動

建立「健康日記」
有助於管理腎臟病的一個方法是建立「健康日記」或日誌。您可以用筆記本或應用程式寫電子健康日記。

許多人會詢問病歷問題。包括醫護團隊成員、保險公司、政府機構、朋友或家人。

- *您在服用什麼藥物？*
- *您是否有任何過敏情況？*
- *您的血壓通常是多少？*

不勝枚舉。健康日記是追蹤保存這些資訊的好方法（還可以減少您被重複問及相同問題的煩惱！）。使用健康日記來記錄身體健康的變化以及圖表表示您的感受。與醫護團隊成員分享該資訊，因為這有助於他們制定和修改您的治療計劃，以更符合您的需要。您可能還想與配偶或其他家庭成員等親近的人分享該資訊。

醫療就診準備

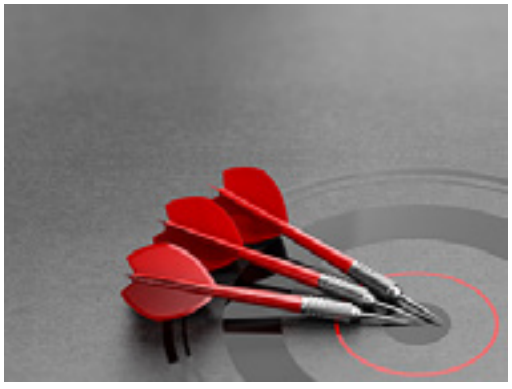
您還可以使用健康日記為醫療就診做準備。有多少次您離開醫生辦公室才意識到自己有問題忘記提問？改進溝通和確保您獲得您所需資訊的一個方法是，在預約之前寫下您的問題或顧慮清單。然後在下一次就診時隨身攜帶該清單。看看您所寫下的內容會更容易一點。

還有，有些人在醫療就診時會緊張不安，從而難以找到合適的詞彙來描述感受。有時候，讓醫療服務提供者閱讀您寫的內容會更容易。

在所有就診時段，您都需要回答一個問題：您目前服用的藥物。您應該一直隨身帶著您最新的藥物清單。或者，您可以帶一個裝着所有藥瓶的背包。也請列出任何非處方藥、維他命、補充劑和草藥。

設立個人目標

為了促進您的腎臟健康，您可以作出有許多正向積極的改變。要作出其中某些改變頗具挑戰性。因此，從較微小且易管控的目標開始進行並不斷提升目標，這是有好處的。這裡有一些建議：



- 確保您的目標具體且現實。
- 寫下您的目標，將其與信賴的朋友或家人分享，以便他們可以鼓勵您。
- 將較大的目標拆分成小步驟。

第六章

制定個人護理行動計劃

- 明確實現目標的潛在障礙和克服障礙的方法。
- 想一下作出改變時自我感覺的信心和準備狀態。如果您對自己的進步不自信，那就從採取較小的步驟開始。
- 記錄您的進步，針對您的成功進行自我獎勵！
- 如果您難以保持動力，可以請求幫助。

摘要

即使患有慢性病您也能過上健康生活。

- 建立「健康日記」可以幫助您追蹤關於病歷、身體健康變化和感覺的資訊。
- 為醫療就診作準備是很重要的，因為如果您沒有寫下來的話您可能會忘記一些問題，而且您總是需要提供您所服用的藥物清單。

第六章

我的個人記錄

重要聯絡資訊

姓名	電話號碼	電子郵件	角色

預約記錄

日期	時間	預約原因	地點	結果	追蹤

我的健康目標

日期	體重	血壓	肌酸酐	eGFR	尿液微白蛋白	血色素	其他（例如：磷、鉀、膽固醇、血糖等）

我的近況

日期	體重	血壓	肌酸酐	eGFR	尿液微白蛋白	血色素	其他（例如：磷、鉀、膽固醇、血糖等）

藥物

藥物名稱	開立的藥物劑量	用藥目的	說明（例如：顏色形狀）	劑量	用藥時間及方式	感受到的副作用	補充日期

運動記錄

開始日期	運動種類	頻率（每日、每星期等多少次）	持續時間及距離（分鐘、公里）	我的感覺如何？	是否有任何困難？

我的個人健康

日期及想法	意見或問題

我的目標：行動計劃

日誌是一個有用的工具，可以與您的家人、支援系統或醫療服務提供者分享。記錄您的目標和您如何想方設法實現目標，可以協助您保持動力並增加您成功的機率。專注於實現更大、更長期的目標的小步驟，一路上給予您自己獎勵！明確潛在挑戰，並為如何攻克挑戰做好計劃。

日期：_____我的目標：_____

為了實現目標，我會：

1._____

2._____

3._____

哪些事情可能使我的目標更難實現，我將如何剋服？

1._____

2._____

3._____

誰能助我實現該目標？

_____

_____

_____

我將如何獎勵或認可自己的成功？

_____

_____

_____

一般注意事項

一般注意事項

一般注意事項

一般注意事項

第七章

如果出現腎臟衰竭的情況

在慢性腎臟病 (CKD) 早期，改變生活方式（例如，增加運動、戒煙和削減鈉量）、管理其他疾病和服用一些藥物可能就是減緩腎臟損傷所需的全部治療。

人們常常持續生活許多年，或持續其一生，而不需要其他形式的治療。腎臟非常善於做好其本職運作，以至於甚至患病的腎臟都能讓您健康生活很長時間。如果您採取必要措施維持腎功能，那麼腎臟損傷可以得到減緩或甚至停止。

如果您的腎臟功能確實繼續下降，您可能會開始出現腎衰竭症狀。每個人都不同，但是大部分人會在腎臟病變嚴重時開始出現症狀。那時，您需要與醫護團隊討論額外的治療方案。

因此，本節將幫助您：

- 識別腎衰竭的徵兆和症狀

腎臟衰竭

醫療服務提供者有時將腎衰竭稱為*「尿毒症」*。如果腎臟衰竭，無法將廢物排出體外，隨著腎功能下降，會出現幾種症狀。包括：

- 疲倦
- 虛弱
- 噁心
- 嘔吐
- 口臭
- 食欲不振
- 體重下降
- 雙腿顫抖
- 呼吸急促
- 健忘
- 腿抽筋
- 難以入睡
- 搔癢
- 畏寒
- 胸痛
- 膚色變化
- 容易產生瘀傷
- 性欲下降
- 腳踝及腿部腫脹

第七章

如果出現腎臟衰竭的情況

請注意，其中一些症狀是常見的，可能是由其他疾病引起；如果您出現這些症狀，請告知您的醫護團隊。

隨著您的腎功能下降，當您的腎臟無法排出足夠的液體和廢物時，醫護團隊會開始討論您的治療方案。治療方案包括保守腎臟管理、透析和腎移植。每個人的情況都不相同，患者可選擇適合自己的治療方案。

關於腎臟衰竭治療的更多資訊，請參閱*腎臟衰竭患者生活指南*。
您也可以聯絡加拿大腎臟基金會在您所在地區的辦公室，並諮詢網站 kidney.ca。

筆記：

詞彙表

急性腎臟病
快速、突然的腎臟功能喪失，通常是可逆的。

白蛋白
一種蛋白質，如果存在於尿液中，可能表明腎臟受損。

α 阻滯劑
如果其他血壓藥物不耐受時，可用於降血壓的藥物。

亞伯氏症候群
一種損害腎臟細小血管（腎小球）的疾病。會導致腎臟病和腎衰竭。

血管收縮素轉換酶 (ACE) 抑制劑或血管張力素受體阻滯劑 (ARB)
醫生普遍開立的血壓藥物，旨在保護腎功能和降低尿液中的清蛋白含量。

β 受體阻斷藥
用來控制心臟狀況和血壓的藥物。

膀胱
收集和容納尿液的可擴張器官。

鈣
對骨骼生長和身體功能很重要的礦物質。

鈣通道阻滯劑
用來降血壓的藥物。

膽固醇
存在於大多數身體組織中的脂肪類型。

筆記：

詞彙表

慢性腎臟病 (CKD)
腎功能低於正常含量且不能康復。該疾病可能是輕度的，但也可能慢慢惡化，從而導致完全腎衰竭。

保守照護管理
一種主動治療方案，透過藥物與飲食來管理腎臟病，沒有移植或透析計劃。

肌酸酐
肌肉活動製造的廢物。

胱胺酸病
一種罕見的遺傳疾病，會導致一種名為胱胺酸的胺基酸在細胞內積聚。
這會導致晶體的形成，損害腎臟等人體器官和組織。

糖尿病
一種胰腺疾病，即胰島素分泌下降或無分泌（1 類），或身體不使用胰腺分泌的胰島素（2 類）。

透析
源於希臘文，表示「分離或分解」。一種腎衰竭治療方法，即將血液中的廢物和水份排出。

利尿劑
（也稱為「利尿藥」）是幫助腎臟排出額外的鈉（或鹽）和水份並減少腫脹的藥物。

eGFR
估算的腎小球過濾速率（請參閱 GFR）。eGFR 是使用血液檢驗和其他資訊，透過數學計算進行估算而得，目的是獲得當前腎功能的量的大約測量值。

筆記：

末期腎臟病 (ESKD)
指腎功能衰竭（腎衰竭）的疾病：腎臟不再能夠充分過濾血液。

依澤替米貝
用於治療高血脂的藥物，有時與他汀類藥物併用。

法布瑞氏症
一種遺傳疾病，即身體缺乏一種重要的酶，這種酶能分解某些脂肪，以便酶能從細胞中清除並排出體外。當這種酶缺失或含量低時，脂肪就會在腎臟和其他器官中積聚，導致危及生命的問題，包括腎衰竭。

Flozins
是最新的一類藥物，可以減緩 2 型糖尿病患者的腎臟病和其他類型腎臟病（範例：腎小球性腎炎，例如 IgA 腎臟病變）的疾病進展。

GFR（腎小球過濾速率）
可準確衡量腎功能，通常需要進行專門的檢驗。醫生可大約估算該測量值。該估算結果被稱為「估算的 GFR」。參閱 eGFR。

腎小球腎炎
腎小球（可清理血液的微小過濾功能）受損的一種疾病。常被稱為腎炎。有許多種原因。

腎小球
將多餘水份和廢物從血液中分離的腎臟過濾功能。腎小球 (glomerulus) 的複數形式是 glomeruli。

B 型肝炎和 C 型肝炎
肝炎表示肝臟發炎。B 型肝炎和 C 型肝炎是導致肝臟損傷的病毒。

筆記：

詞彙表

荷爾蒙
調節身體功能的化學信使，如血壓和紅血球細胞的製造。

高血壓
血壓過高。可能是腎臟病的原因或結果。

免疫抑制劑
可降低免疫系統功能的一種藥物，通常用於治療腎小球性腎炎和腎移植。

胰島素
是一種荷爾蒙，至關重要化學信差，可調節血液中的血糖（糖）含量。

腎臟
位於後腹腔的兩個器官之一，分別位於脊柱的兩側。

腎臟動脈
輸送血液到腎臟進行清洗的主要血管。

「腎病關懷 (Kidney Connect)」和 kidneyconnect.ca
加拿大腎臟基金會的病友互助計劃，腎臟病患者可以透過該計劃分享經歷。

腎衰竭
腎功能的逐步衰退。也稱為末期腎臟病 (ESKD)。

腎盂
漏斗狀結構，從腎臟收集尿液並將其輸送到輸尿管。

腎臟靜脈
將新鮮清潔的血液從腎臟回送到循環系統的主要血管。

筆記：

狼瘡
系統性紅斑狼瘡的通用術語。

腎炎
參閱腎小球炎。

腎元
腎臟的功能性單位，作用是維持身體的化學平衡。
由與腎小管連接的過濾功能（腎小球）組成。

磷（磷酸鹽）
許多營養食物中都含有的礦物質。它在體液中由腎臟進行調節。含量正常時可以保持骨骼強健。含量過高時會導致發癢、關節疼痛和骨骼疾病。

多囊性腎臟病
一種遺傳性腎臟疾病，即腎臟變得非常大且表面凹凸不平，原因是小囊充滿了液體。

鉀
體液中的礦物質，由腎臟進行調節。含量正常時，有助於神經和肌肉正常運作。含量過高時，可使心臟停止。

蛋白質
從食物中獲得的物質，可構造、修復和維持身體組織。高蛋白質來源主要是動物類食物。

血清肌酸酐含量
測量肌酸酐含量的血液檢驗，肌酸酐是肌肉活動產生的廢物。
隨著腎功能下降，血清肌酸酐含量上升。

鈉
體液中的礦物質，能增強口渴感，由腎臟進行調節。會影響身體組織中保留的水份含量。

筆記：

詞彙表

他汀類藥物
用於降低低密度脂蛋白 (LDL) 膽固醇的藥物，通常被稱為「有害膽固醇」。

全身性紅斑狼瘡
會影響許多器官（包括腎臟）的免疫系統疾病。

移植
一項手術，將來自存活或已故的器官捐贈者的功能正常的腎臟移接至 ESKD 患者身上。

腎小管
腎元中的小管，在尿液排入腎盂之前，收集和處理來自腎小球的尿液。

尿素
蛋白質分解產生的廢物。

尿毒症
血液中廢物堆積所導致的疾病。

輸尿管
將尿液從腎盂運送到膀胱的管道。

尿道
將尿液從膀胱排出體外的管道。

尿液分析
測量尿液中是否出現蛋白質和其他物質的一項檢驗。

血管炎
血管發炎。

筆記：

藥物

下表列出用於治療腎臟病的各個方面和腎衰竭的一些藥物。本手冊沒有討論所有可用於治療腎臟病的藥物。如果您對特定藥物有疑問，請諮詢您的主治醫生及/或腎臟科醫生。

學名藥	一些常見的品牌藥	藥物類型/類別
艾思布妥	Sectral®	乙型阻斷劑/血壓
乙醯胺酚	Tylenol®	疼痛/發燒
氨氯吡咪	Midamor®	利尿劑/利尿藥
氨氯地平	Norvasc®	鈣通道阻滯劑/血壓
阿替洛爾	Tenormin®	乙型阻斷劑/血壓
阿托伐他汀	Lipitor®	他汀/膽固醇
貝那普利	Lotensin®	血管收縮素轉換酶 (ACE) 抑制劑
畢索洛爾	Concor®	乙型阻斷劑/血壓
卡納格列淨	Invokana®	緩和糖尿病腎臟病和某些類型的腎小球性腎炎
坎地沙坦	Atacand®	血管張力素受體阻滯劑 (ARB)
卡托普利	Capoten®	血管收縮素轉換酶 (ACE) 抑制劑
卡維地洛	Coreg®	乙型阻斷劑/血壓
氯噻酮	Hygroton® Thalitone® Chlorthalid®	利尿劑/利尿藥
環磷醯胺	Cytoxan®	免疫抑制劑
環孢菌素	Neoral®	免疫抑制劑
達格列淨	Forxiga®	緩和糖尿病腎臟病和某些類型的腎小球性腎炎

筆記：

藥物

學名藥	一些常見的品牌藥	藥物類型/類別
地爾硫卓	Tiazac® Cardizem®	鈣通道阻滯劑/血壓
依那普利	Vasotec®	血管收縮素轉換酶 (ACE) 抑制劑
恩格列淨	Jardiance®	緩和糖尿病腎臟病和某些類型的腎小球性腎炎
依澤替米貝	Ezetrol®	膽固醇
非洛地平	Plendil®	鈣通道阻滯劑/血壓
氟伐他汀	Lescol®	他汀/膽固醇
福辛普利	Monopril®	血管收縮素轉換酶 (ACE) 抑制劑
速尿	Lasix®	利尿劑/利尿藥
氫氯噻嗪	Microzide® HydroDiuril® Oretic®	利尿劑/利尿藥
布洛芬	Advil®	止痛藥/疼痛或發燒 **通常不建議腎臟疾病或移植的患者使用。在服用這些非處方藥物之前，請諮詢您的腎臟保健團隊。*
吲達帕胺	Lozide®	利尿劑/利尿藥
厄貝沙坦	Avapro®	血管張力素受體阻滯劑 (ARB)
拉貝洛爾	Trandate®	乙型阻斷劑/血壓
賴諾普利	Prinivil® Zestril®	血管收縮素轉換酶 (ACE) 抑制劑
洛沙坦	Cozaar®	血管張力素受體阻滯劑 (ARB)
洛伐他汀	Mevacor®	他汀/膽固醇
美托拉宗	Zaroxolyn®	利尿劑/利尿藥
美托洛爾	Lopressor®	乙型阻斷劑/血壓
麥考酚酯	CellCept® Myfortic®	免疫抑制劑
納多洛爾	Corgard®	β 阻滯劑/血管張力素受體阻滯劑

筆記：

藥物

學名藥	一些常見的品牌藥	藥物類型/類別
萘普生	Aleve®	止痛藥/疼痛或發燒 **通常不建議腎臟疾病或移植的患者使用。在服用這些非處方藥物之前，請諮詢您的腎臟保健團隊。*
硝苯地平	Adalat®	鈣通道阻滯劑/血壓
奧美沙坦	Benicar®	血管張力素受體阻滯劑
陽離子交換聚合體	Veltassa®	鉀黏合劑
培哚普利	Coversyl®	血管收縮素轉換酶 (ACE) 抑制劑
頻脈樂錠	Visken®	乙型阻斷劑/血壓
普伐他汀	Pravachol®	他汀/膽固醇
普萘洛爾	Inderal®	乙型阻斷劑/血壓
喹那普利	Accupril®	血管收縮素轉換酶 (ACE) 抑制劑
雷米普利	Altace®	血管收縮素轉換酶 (ACE) 抑制劑
利妥昔單抗	Rituxan®	免疫抑制劑
瑞舒伐他汀	Crestor®	他汀/膽固醇
辛伐他汀	Zocor®	他汀/膽固醇
聚磺苯乙烯鈉	Kayexalate® Solystat®	鉀黏合劑
環矽酸鋯鈉	Lokelma®	鉀黏合劑
索他洛爾	Betapace®	乙型阻斷劑/血壓
螺內酯	Aldactone®	利尿劑/利尿藥
他克莫司	Prograf® Envarsus® Advagraf®	免疫抑制劑
替米沙坦	Micardis®	血管張力素受體阻滯劑 (ARB)
群多普利	Mavik®	血管收縮素轉換酶 (ACE) 抑制劑

筆記：

藥物

學名藥	一些常見的品牌藥	藥物類型/類別
氨苯蝶啶	Dyrenium®	利尿劑/利尿藥
纈沙坦	Diovan®	血管張力素受體阻滯劑 (ARB)
維拉帕米	Isoptin SR®	鈣通道阻滯劑/血壓

筆記：

藥物

筆記：

筆記：

回饋意見頁面

您的意見非常重要。

我們想知道本手冊對您有多少幫助。

我們收到的回饋意見都進行保密處理，並用於幫助我們繼續改善本手冊和其他腎臟基金會資源。

您可以填寫線上評估
kidney.ca/reducedkidneyfunctionhandbook/evaluation.

您也可寫下意見並郵寄至：

The Kidney Foundation of Canada（加拿大腎臟基金會）
880-5160 Décarie Blvd., Montréal, QC H3X 2H9

預先感謝您的意見。

聯絡資訊

分會辦事處

加拿大大西洋分會（包括新斯科細亞省、新布藍茲維省、愛德華王子島省、紐芬蘭與拉布拉多省）
電話：506.453.0533
免付費電話：1.877.453.0533
傳真：506.454.3639
電子郵件：
kidneyatlantic@kidney.ca

英屬哥倫比亞及育康分會
電話：604.736.9775
免付費電話：1.800.567.8112
傳真：604.736.9703
電子郵件：info.bcy@kidney.ca

曼尼托巴省分會
電話：204.989.0800
免付費電話：1.800.729.7176
傳真：204.989.0815
電子郵件：info.mb@kidney.ca

北亞伯達以及領地分會（包括西北地區 和紐納武特）
電話：780.451.6900
免付費電話：1.800.461.9063
（亞伯達及地區內）
傳真：780.451.7592
電子郵件：info.nabt@kidney.ca

安大略省分會
電話：905.278.3003
免付費電話：1.800.387.4474
傳真：905.271.4990
電子郵件：ontario@kidney.ca

魁北克省分會
電話：514.938.4515
免付費電話：1.800.565.4515
（魁北克省內）
傳真：514.938.4757
電子郵件：
infoquebec@kidney.ca

薩斯喀徹溫省分會
電話：306.664.8588
免付費電話：1.888.664.8588
（薩斯喀徹溫省內）
傳真：306.653.4883
電子郵件：info.sk@kidney.ca

南亞伯達省分會
電話：403.255.6108
免付費電話：1.800.268.1177
傳真：403.255.9590
電子郵件：info.sab@kidney.ca

全國辦事處
電話：514.369.4806
免付費電話：1.800.361.7494
傳真：514.369.2472
電子郵件：info@kidney.ca

截至印製時，資訊均準確無誤。
更新資料參閱 kidney.ca

kidney.ca

我們的願景

實現良好的腎臟健康，讓腎臟病患者擁有最佳生活品質，研發治癒方案。

我們的使命

加拿大腎臟基金會是領先的慈善機構，致力於透過以下方面消除腎臟病負擔：

- 資助和激勵促進創新研究，以獲得更好的預防、治療和治癒方法；
- 提供教育和支持，預防風險人群患腎臟病和讓腎臟病患者能夠實現最佳健康狀態；
- 倡議提升優質醫療保健服務的通達性；
- 提升公眾對促進腎臟健康和器官捐贈的意識，讓其樂於奉獻。

kidney FOUNDATION™