

6. 預防感染：

常見的泌尿道及呼吸道感染會影響腎臟功能。

- (1) 泌尿道感染的預防：如廁時，做好個人衛生習慣、勿憋尿、洗澡採淋浴方式。
- (2) 預防呼吸道的感染：注意氣候變化必要時多添加衣服，流行性感冒季節盡量不出入公共場所，每年10-11月接種流感疫苗以減少得到嚴重流感機會。

7. 持續門診治療與追蹤

- (1) 遵守醫囑服藥，不可任意自行調藥或服用成分不明的偏方、草藥。
- (2) 定期回診配合醫護人員及營養師給予的建議與指導。
- (3) 糖尿病患者應該配合每年一次微量白蛋白尿測試及血液肌酸酐測定，以監測腎臟功能。

項目/單位	目標值
飯前血糖 (mg/dL)	80-130
飯後血糖 (mg/dL)	80-160
糖化血色素 (%)	<7.0 (需個別化考量)
血壓 (mmHg)	<140/90 腎病變患者 <130/80
總膽固醇 (mg/dL)	<160
三酸甘油酯 (mg/dL)	<150
低密度脂蛋白膽固醇 (mg/dL)	<100
高密度脂蛋白膽固醇 (mg/dL)	男>40、女>50



自我評量 (是非題)

- () 1. 糖尿病腎病變，早期特徵是出現微量白蛋白尿。
- () 2. 血糖過高會導致小血管病變，造成腎功能下降。
- () 3. 糖尿病腎病變病人飲食只要控制含糖較高的食物就可以了。

請寫下您的問題：

參考資料：

社團法人中華民國糖尿病學會 (2019) · 2019 台灣糖尿病腎臟疾病臨床照護指引，14-68。

財團法人中華民國糖尿病學會 (2022) · 2022 第2型糖尿病臨床照護指引，188-201。

制訂日期：2007年5月

修訂日期：2022年5月 (第五版)

編碼：5736-單張-中文-306-05

題號	1	2	3
解答	O	O	X



腎臟科暨慢性腎臟病衛教中心 · 護理部製作

諮詢專線：(04) 7238595轉3227、7991

諮詢專線服務時間

週一至週五 8:00-17:30

週六 8:00-12:00

讚美專線：(04) 7238595轉3920

抱怨專線：(04) 7238595轉3925

腎臟科網址：<http://www.cch.org.tw/nephro>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



一、什麼是糖尿病腎病變

糖尿病腎病變是糖尿病常見的併發症之一，早期以出現微量白蛋白尿為表徵，由於病人血糖未控制好，全身大、小血管產生病變，腎臟細小血管也受到傷害，進而影響腎臟功能，據統計洗腎病人中超過40%因為糖尿病引起的腎病變。



二、檢測糖尿病腎病變

1. 六個月內尿液白蛋白/肌酸酐比值篩檢持續 ≥ 30 毫克/克，才診斷為白蛋白尿期。

分類	尿液白蛋白/肌酸酐比值 (毫克/克)
☐ 正常白蛋白尿	<30
☐ 微量白蛋白尿	30-299
☐ 巨量白蛋白尿	>300



2. 抽血檢驗肌酸酐指數評估腎臟功能(腎絲球過濾率)。

腎絲球過濾率(eGFR ml / min / 1.73m ²)	
☐ ≥ 90	(腎功能正常)
☐ 60~89	(輕度腎臟損傷)
☐ 30~59	(中度腎臟損傷)
☐ 15~29	(重度腎臟損傷)
☐ <15	(末期腎臟病變)

3. 腎臟超音波檢查腎臟是否過大或萎縮。【檢查方式由醫師依情況決定】



三、糖尿病腎病變的照護

當出現白蛋白尿要積極接受治療與照護，一旦腎臟受損傷，其功能常常是無法回復，做好日常的健康管理，是預防及延緩腎功能衰退的最好方法。

1. 良好血糖控制：

血糖過高會導致微血管及大血管病變，影響腎臟血流量，造成腎功能下降。建議飯前血糖80-130mg/dl，飯後血糖80-160mg/dl，糖化血色素低於7.0%。



2. 嚴格控制血壓：

高低起伏的血壓會加速腎臟的血管破壞，導致腎臟功能惡化。理想血壓應控制收縮壓140mmHg以下，舒張壓90mmHg以下；有蛋白尿患者血壓應控制收縮壓130mmHg以下，舒張壓80mmHg以下。

3. 控制血脂肪：

血脂肪濃度異常也是腎功能衰退原因之一。建議低密度膽固醇(LDL)小於100mg/dl，三酸甘油脂(TG)低於150mg/dl。

4. 飲食調整：

- (1) 調整蛋白質食物攝取，如魚、肉、雞、鴨、蛋、奶、黃豆製品，可以減少白蛋白尿並減緩腎臟功能惡化。【建議諮詢營養師設計飲食調整計畫】
- (2) 避免油炸食物及高油脂食物如：肥肉、肉皮、內臟、甜點、糕餅。有益於維持血脂肪正常濃度。
- (3) 清淡飲食，不食用鹽分過高的食物，如：醃漬製品、罐頭類或加工食品，有助於血壓的控制。

5. 健康的生活習慣：

- (1) 規律運動，有助於血壓、血糖及血脂肪的控制。
- (2) 戒菸，有益於高血壓及蛋白尿的控制。
- (3) 維持理想體重避免過度肥胖，身體質量指數(BMI)18.5-24。

腰圍(公分) <90(男)，<80(女)

- (4) 不熬夜、不酗酒。