

慢性腎臟病是指腎臟結構或功能異常超過三個月，並且對健康造成影響，其成因眾多，例如糖尿病、高血壓、腎毒性藥物、遺傳性疾病等。以中醫來看，慢性腎臟病屬於「水腫、癃閉、關格」等症候，近年許多研究發現，有持續服用中藥的病人，可以延緩慢性腎臟病的惡化，減少進入洗腎的機會，死亡率也比沒有服用中藥的病人少四成，若搭配針灸治療，則能調節自律神經，並減輕倦怠、失眠、食欲不振、痠痛等症狀，並減輕止痛藥物的使用。

一、生活起居好壯壯：

1. 注意體重控制：盡量使BMI維持在18.5~23.9之間。
2. 適度運動：每週至少運動三次、每次30分鐘，不但可增強免疫力，亦可避免骨質流失。
3. 遠離菸、酒、檳榔等有害物質。
4. 保持規律作息，早睡早起不熬夜，注意休息、勿過度勞累。

二、飲食原則：

1. 以清淡、均衡、易消化、低磷高鈣的食物為主。少量但優質的蛋白質(例如魚類)，以免增加腎臟的負擔，延緩腎功能惡化。適量補充維生素與微量元素。
2. 少用鹽、糖、人工調味與加工製品，忌油膩、辛辣、刺激性、生食、冷食等食物。適量飲食，避免大魚大肉與暴飲暴食。
3. 可適量攝取黑芝麻、黑木耳、黑豆等色黑入腎的食物。
4. 謹慎進補：坊間常見的十全大補湯、藥燉排骨、薑母鴨、麻油雞等，不一定適合每位患者，食用前請諮詢醫師。
5. 應盡量避免或減少攝取鉀離子含量較高的食物與水果，如楊桃、香蕉、柿餅、海帶、紫菜等。
6. 適量喝水、勿憋尿。運動飲料常含有額外的電解質與鹽分，腎病患者宜少飲用。

三、正確用藥不迷惘：

1. 不濫用止痛藥及來路不明藥物。
2. 不輕易聽信偏方或廣告成藥的療效。
3. 經合格中醫師診治、遵從醫藥專業人員指導，正確服用中藥。

四、自我管理有意識：

1. 原發性腎絲球腎炎的患者，應定期回診、長期追蹤以監控病情。
2. 慢性病控制：糖尿病患者糖化血色素控制在7%以下；高血壓患者血壓控制在130/80mmHg；痛風患者應控制尿酸。
3. 觀察尿液型態：平時注意排尿頻率、尿液顏色、味道、尿量、是否有血尿或泡沫尿。若排尿型態有明顯改變應盡速求診。
4. 定期回門診追蹤檢查。

五、穴位按摩：

1. 合谷穴：手背拇指掌骨～食指掌骨之間，食指掌骨的中點處。



2. 內關：前臂內側，腕橫紋上2寸(三指橫幅)，兩筋(掌長肌腱與橈側腕屈肌腱)之間。



3. 太谿穴：足內側，內踝後方，內踝尖與跟腱之間凹陷處。



自我評量(是非題)

- () 1. 慢性腎臟病不可服用來路不明藥物。
- () 2. 搭配穴位按摩或針灸治療可調節自律神經改善不適。

請寫下您的問題：

參考資料：

劉夢薇、周暉哲、陳美如、林舜毅(2018)．中醫對於慢性腎臟病的長期療效．台北市中醫醫學雜誌，24(1)，17-20。

制定日期：2021年4月

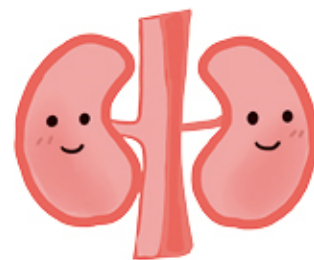
修訂日期：2024年1月（第二版）

編碼：5617-單張-中文-034-02

○	○	醫師
乙	↓	護士

中醫

慢性腎臟病 照護指導



中醫部、護理部製作

諮詢專線：(04)7238595轉4217

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

通訊地址：彰化市旭光路235號2樓

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>

衛教單張



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

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。