

剛被診斷出急性腎衰竭， 我該怎麼辦？

別怕！張醫師帶您認識「急性腎損傷」
(AKI) 與黃金救援時刻。

「別擔心，只要平常做好準備，我們也能
避免『狀況繼續惡化』，讓腎臟恢復健康！」



慢性腎臟病 (Chronic)



像是慢慢老化的房子，功能逐漸退化，是長期的過程。

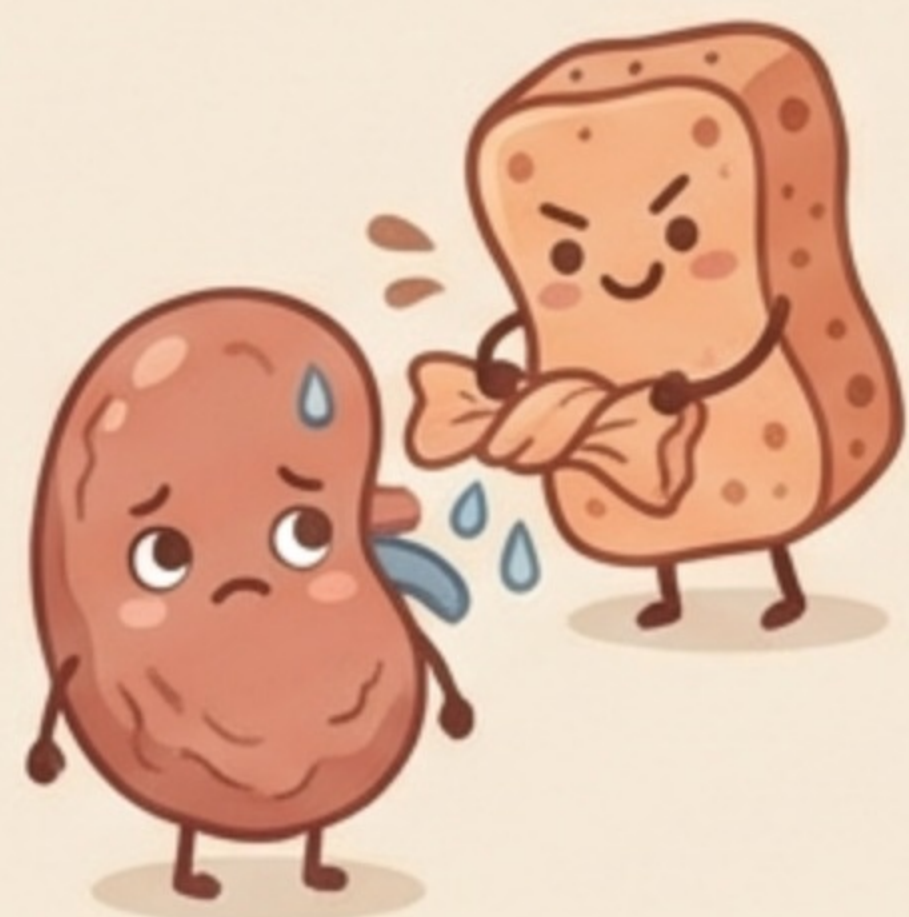
急性腎損傷 (Acute)



像是房子突然遇到颱風！
腎臟功能在「數小時至數天內」急速惡化。

對於已經有腎臟病的您，這個「突發風暴」如果不馬上處理，可能會讓腎功能「一去不回頭」，直接進入洗腎階段。但好消息是：它是有機會恢復的！

誰在欺負你的腎臟？常見的 AKI 導火線



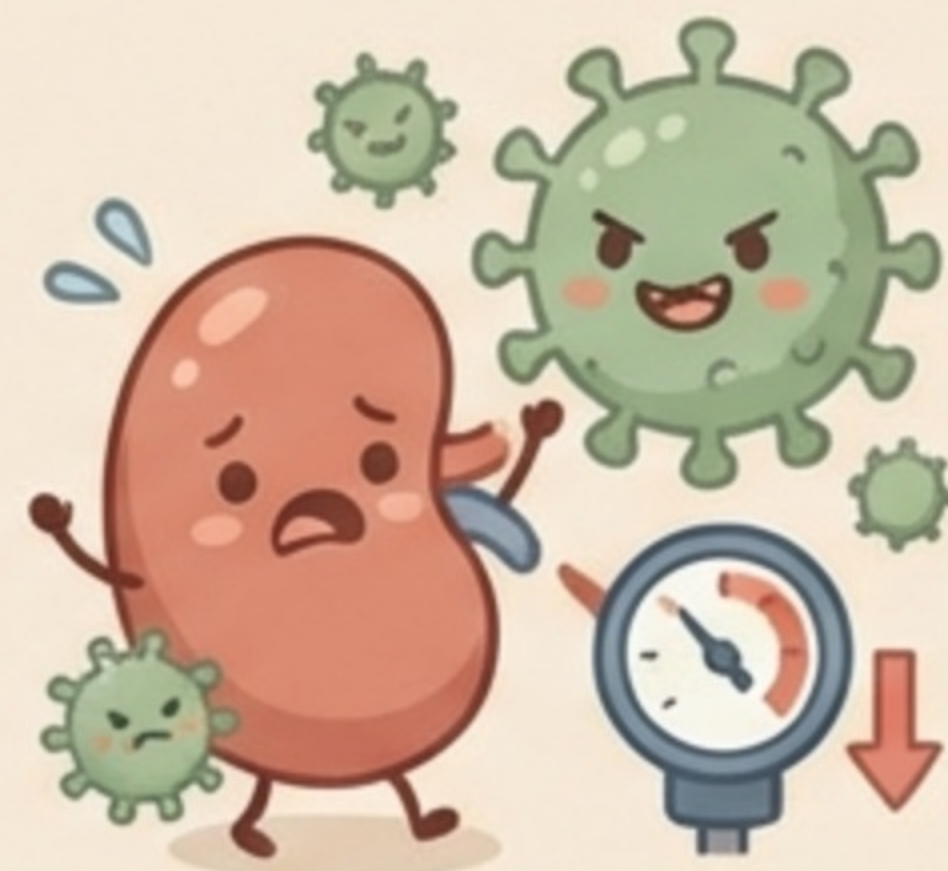
缺水 (Dehydration)

嚴重的腹瀉、嘔吐、發燒流汗，讓腎臟「口渴」無法過濾毒素。



藥物毒性 (Medications)

自行服用強效止痛藥 (NSAIDs)、來路不明的中草藥偏方。



嚴重感染 (Infections)

敗血症或嚴重流感，導致血壓下降，腎臟缺血。



顯影劑與阻塞

電腦斷層的顯影劑或尿路結石阻塞。

隱形的殺手：止痛藥與偏方



絕對要小心「非類固醇消炎止痛藥」(NSAIDs)

這類藥物會減少腎臟血流。感冒、關節痛去藥局買藥時，請務必告訴藥師：「我有慢性腎臟病，不能吃傷腎的止痛藥！」



不明偏方

不要相信「包治百病」的草藥或電台廣告藥品，它們可能含有未知的腎毒性成分。

腎臟的求救訊號：仔細聽身體說話



尿量劇減 (Oliguria)

發現整天尿量明顯變少，
或甚至無尿。



突發性水腫 (Edema)

眼皮、雙腳突然腫起來，
按下去彈不回來。



極度疲倦與噁心

毒素排不出去，感覺非常
累、想吐、食慾不振。



呼吸喘

肺部積水導致
呼吸困難。



出現以上任一症狀，請不要等待，立即就醫！

生病日的黃金守則：這些藥，先暫停！



當您發生發燒、嚴重嘔吐、腹瀉導致脫水時...



原本保護心腎的「好藥」在脫水時可能會變成負擔。請諮詢醫師後暫時停用。

- SGLT2 抑制劑 (排糖藥)



- RAS 抑制劑 (降血壓藥)
(ACEi/ARB)



- 利尿劑 (Diuretics)



- Metformin
(降血糖藥)



為什麼要停藥？是為了保護腎臟！



平時 (Normal)



藥物像是溫柔的保護罩，減輕腎臟壓力。

脫水時 (Dehydrated)



脫水時，同樣的藥物變成緊繃的繩索，讓腎臟缺血！



「SGLT2 抑制劑和降血壓藥平常能減輕腎臟壓力。但在您脫水的時候，腎臟血流已經不足，這時候如果繼續吃，會讓腎臟『缺血』更嚴重！」



關鍵觀念：這是「生病日」的暫時措施，身體恢復後，還是要聽醫師指示吃回來喔！

檢查前的護身符：顯影劑注意事項



當您因其他疾病需要做「電腦斷層 (CT)」
並打顯影劑時...



主動告知：大聲告訴檢查
醫師「我有慢性腎臟病」。



事前補水：如果醫師允
許，檢查前後多喝水。



追蹤數據：檢查後 3 天
內，務必追蹤肌酸酐
(Creatinine) 數值。

掌握黃金救援時間



- **不要在家觀察：**急性腎損傷越早到醫院打點滴、維持血壓，恢復機會越高。



- **不要亂買成藥：**感冒糖漿或止痛藥，往往是壓垮駝的最後一根稻草。



- **直接急診或回診：**請前往急診或您的腎臟科醫師門診，告知症狀。

風雨過後的重建：恢復與追蹤



- **密切監測：**出院後，醫師會密集檢查您的肌酸酐（Creatinine）和尿量。

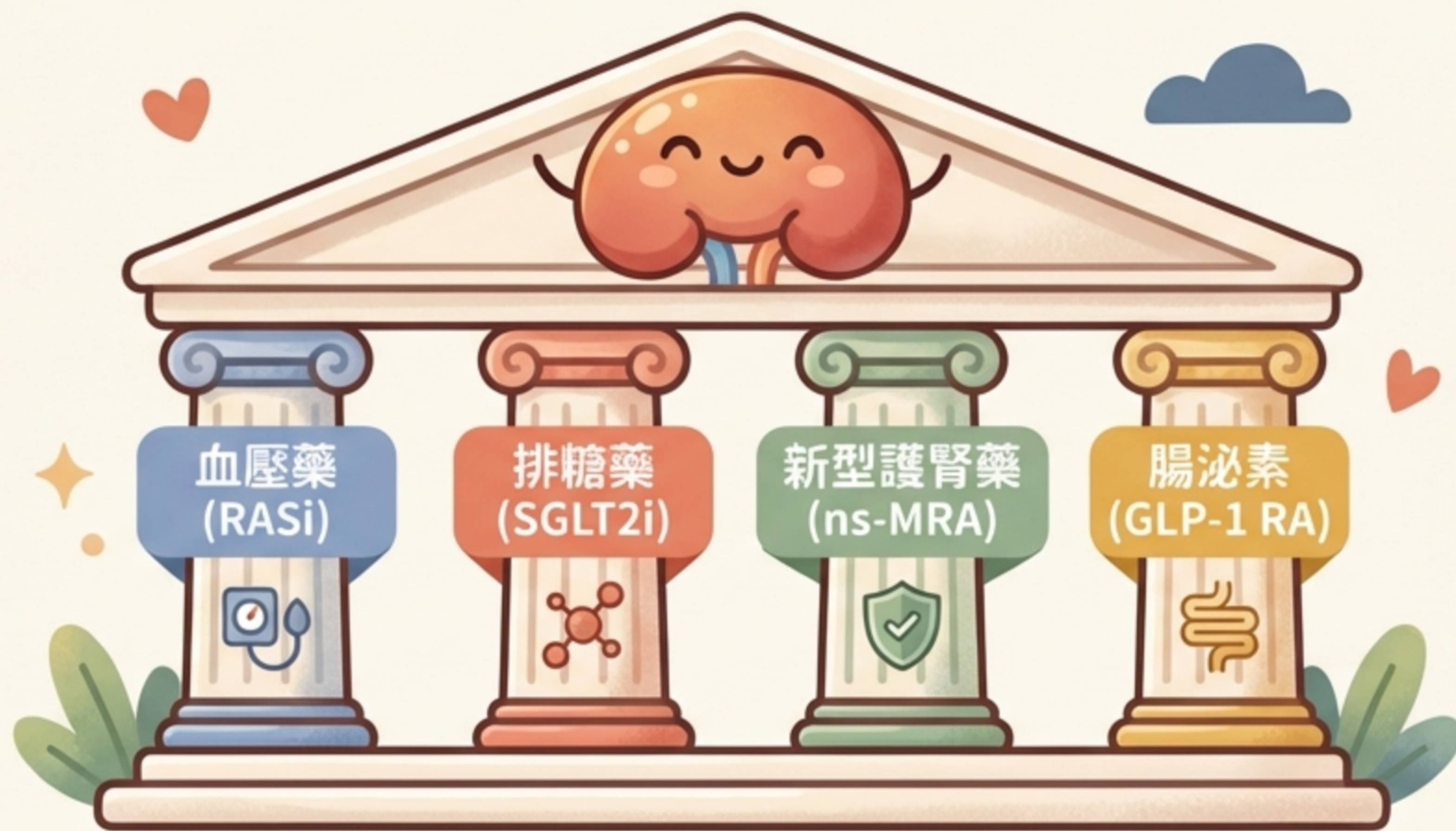


- **恢復基線：**許多急性損傷是可逆的！只要處理得當，腎功能有機會回到原本的水準。



- **重新啟動藥物：**醫師會評估您的脫水改善後，指示您何時恢復服用 (SGLT2i/RASi)，繼續保護心臟與腎臟。

平時的四大護法：穩固腎臟的地基



雖然生病時要暫停，但平時這些藥物是您的護腎四大支柱
(根據 KDIGO 2024 指引)。請遵照醫囑規律服藥，不要隨意自行停藥。

日常保養：吃得剛好，喝得聰明



- 💧 **水分補充**：除非有嚴重水腫或心衰竭被醫師限制喝水，否則應避免身體缺水。
- 🧂 **少鹽**：減少腎臟負擔。
- 💪 **適量蛋白**：不需過度極端低蛋白，尤其是高齡者需避免肌肉流失 (Sarcopenia)。
- ❤️ **得舒飲食 (DASH)**：多蔬果 (注意血鉀)、全穀類。

[Reference: DASH diet and protein guidelines]

張醫師的重點筆記：AKI 防護懶人包



- **察覺警訊 (Detect)：**
尿變少、腳水腫、
人虛弱。



- **生病停藥 (Pause)：**
發燒腹瀉時，暫停
SGLT2i / 血壓藥 /
利尿劑。



- **即刻救援 (Act)：**
不亂吃成藥，馬上
就醫補水治療。

我們一起守護這道光



末期腎臟病不是終點。只要我們能避開「急性腎損傷」這個路上的坑洞，就能讓現有的腎功能維持得更久、更好。

-  **積極參與：**了解您的藥物，注意身體的變化。
-  **隨時諮詢：**有任何不舒服，我們醫療團隊都在這裡陪您！

附錄：我的藥物檢查表

請與您的醫師確認，將您正在服用的藥物圈起來：

- ☐ 排糖藥 (SGLT2i)：e.g., Forxiga, Jardiance... 
- ☐ 血壓藥 (ACEi/ARB)：e.g., Losartan, Valsartan... 
- ☐ 利尿劑 (Diuretics)：e.g., Lasix... 
- ☒ 止痛藥 (NSAIDs)：禁止服用 (如 Ibuprofen, Ponstan...)

本資訊僅供衛教參考，實際用藥調整請務必諮詢您的主治醫師。