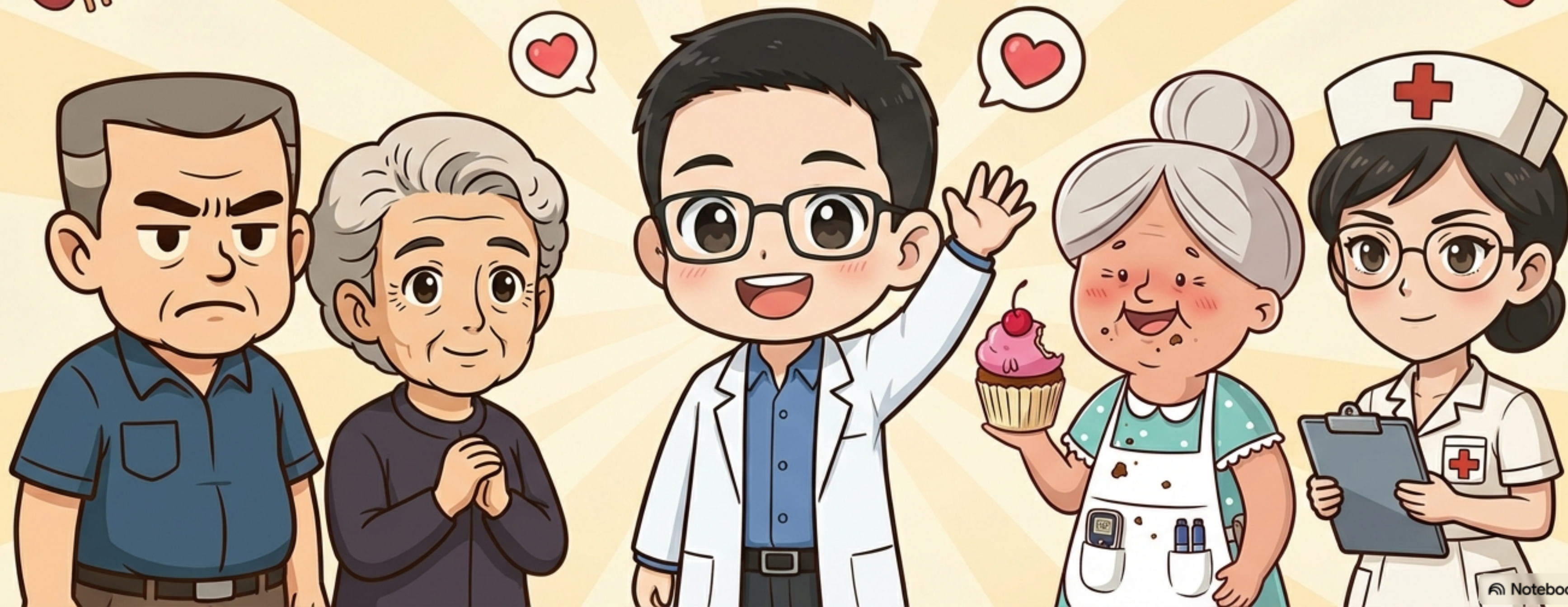


# 張醫師的保腎大作戰：圖解慢性腎臟病五階段

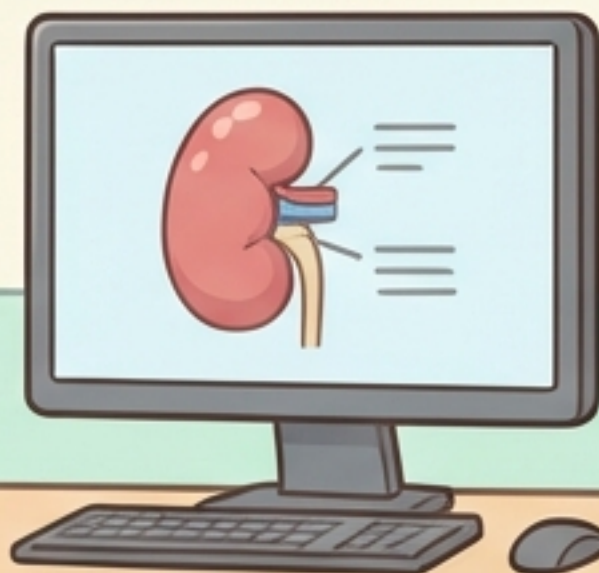
沉默的殺手不可怕，只要我們「早知道、早行動」！



「我有吃有喝，也沒有  
哪裡痛，為什麼要來  
看腎臟科？」

「但是健檢報告上面  
全全是紅字啊！」

「林先生，腎臟是『沉  
默的器官』，受傷初  
期是不會喊痛的喔。」



「沒症狀 ≠ 沒生病。  
我們不能憑感覺，要憑數據！」



腎臟功能剩不到  
**15%**(末期)時，  
才會有明顯症狀。



貧血



水腫

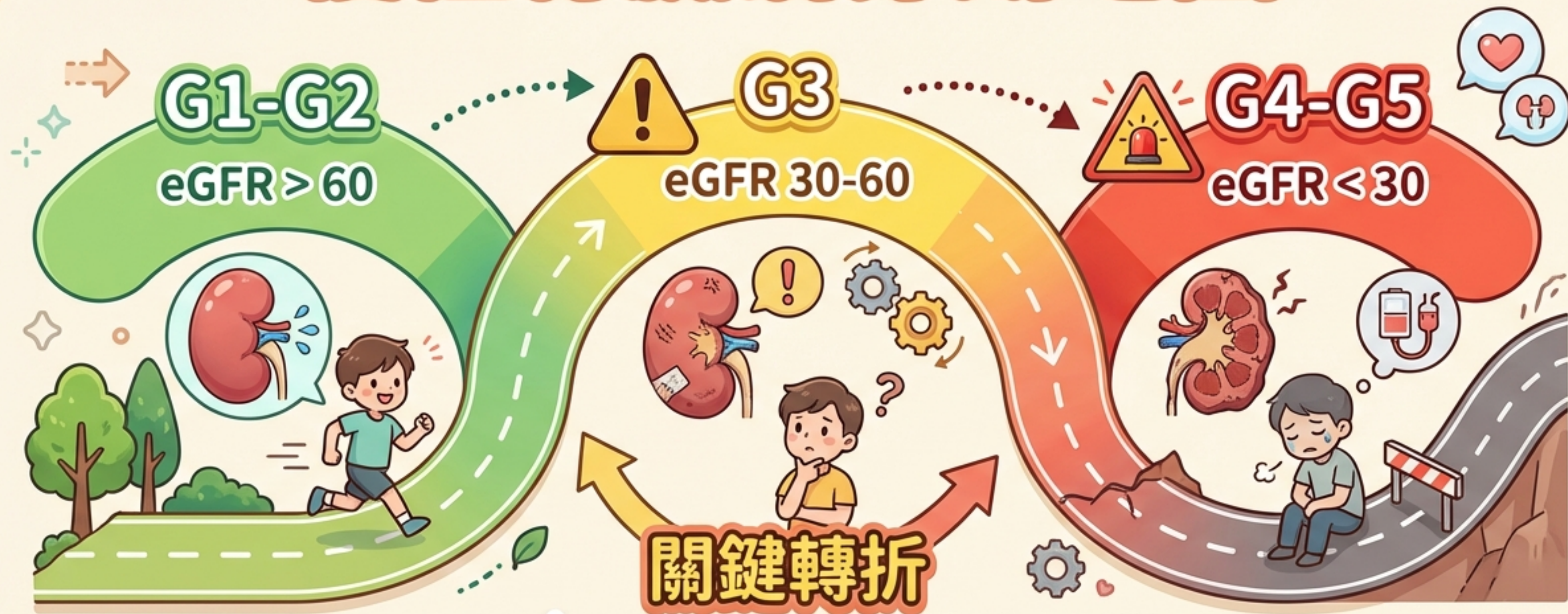


疲倦



高血壓

# 慢性腎臟病分期地圖



eGFR (腎絲球過濾率) = 腎臟的過濾分數

第 1-2 期：腎功能正常，但有「破口」。



eGFR  $\geq 60$  + 蛋白尿/血尿  
持續3個月以上



「控制三高，定期追蹤！」

# 關鍵指標：尿液微量白蛋白 (uACR)



**$\text{uACR} > 30 \text{ mg/g}$  = 腎臟受損的早期警報！**

「只要驗尿發現 uACR 超標，就要開始保護腎臟，不用等到腎功能下降！」



## 第3期：功能下降，關鍵轉折點。



eGFR 30 - 59 ml/min



積極治療，延緩惡化！



# 第 4-5 期：重度衰竭，準備替代療法。

eGFR < 30 (Stage 4)  
/ < 15 (Stage 5)

透析

移植

保守治療

「別灰心！配合醫療團隊，  
我們還是能維持生活品質。」

「我有糖尿病，但我只怕血糖高，腎臟沒關係吧？」

「阿姨小心！台灣洗腎病人中，有一半是因為糖尿病控制不好！」



**40-50%**  
**洗腎患者**  
**=**  
**糖尿病病變**

# 護腎新武器：SGLT2 抑制劑

NEW

2025年3月1日起，  
健保擴大給付！



就算沒有糖尿病，符合條件的慢性腎臟病友也能使用，有效延緩洗腎！

# 飲食攻略



↓ 1. 少鹽少加工 ↓



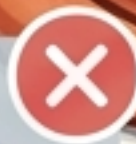
2. 適量蛋白 (0.6-0.8 g/kg)



3. 得舒飲食 (DASH) 

加工食品

Processed Food





血壓 (BP) 目標  $< 130/80 \text{ mmHg}$

血糖 (HbA1c) 目標  $< 7\%$

膽固醇 (LDL-C)  
極高風險  $< 55 \text{ mg/dL}$

「控三高 = 護心也護腎！」

# 科學算命：KFRE 風險預測

年齡  
+ 性別  
+ eGFR  
+ uACR



預測  
2年/5年  
洗腎風險



風險 > 5% 需轉診腎臟專科

健康就是財富！



## 保腎口訣

- ✓ 1. 驗：定期驗 eGFR + uACR
- ✓ 2. 控：嚴控血壓、血糖、血脂
- ✓ 3. 吃：少鹽、適量蛋白
- ✓ 4. 藥：配合醫師，善用新藥 (SGLT2i)

遵循口訣，輕鬆護腎，重拾健康活力！

「早期發現，及早治療，彩色人生由你掌握！」



諮詢您的醫師，加入「腎臟病照護計畫」。