



慢性腎衰竭的日常照顧及注意事項

一、何謂慢性腎衰竭

慢性腎衰竭是指腎臟功能在數月或數年間逐漸衰退。導致慢性腎衰竭之原因可能為慢性腎絲球腎炎、糖尿病、高血壓、間質性腎炎、多囊腎、腎結石、紅斑性狼瘡、血管炎等原因治療控制不良而引發慢性腎衰竭。

二、臨床症狀

- (一) 電解質不平衡：體內的鈉與水份排不出去，導致水腫，亦會出現低血鈣、高血鉀、酸血症及高血磷的現象。
- (二) 代謝改變：蛋白質代謝後的廢物堆積在體內，使血中尿素氮，肌酸酐及其他廢物升高，引起噁心、嘔吐、意識狀態改變，甚至昏迷、死亡。
- (三) 心、肺系統異常：由於體內滯積水份易產生高血壓；其他常見的併發症是心室肥大、心臟衰竭及肺水腫等。
- (四) 血液系統異常：因腎臟製造紅血球生成素的功能變差，而發生貧血；凝血功能變差，導致瘀血、不易止血等情形。
- (五) 消化道的改變：尿毒素廢物堆積在體內，刺激腸胃道，易導致口腔有尿味或金屬氣味、舌苔厚、食慾不振、噁心、嘔吐及腸胃道出血。
- (六) 肌肉骨骼系統異常：因腎臟對鈣磷代謝異常，血中高磷低鈣，導致骨質疏鬆、軟骨症、病理性骨折、肌肉痙攣、動脈血管鈣化及硬化之情形。
- (七) 皮膚的改變：因尿毒素廢物和磷沈澱在皮膚上，且汗腺萎縮，易有膚色灰暗、搔癢，頭髮易斷裂、分岔，指甲脆弱。
- (八) 神經系統異常：會有疲倦、失眠或易怒，注意力減退、抽搐（抽筋）及昏迷。
- (九) 免疫系統障礙：免疫功能障礙，病人易受感染。

三、日常照護及注意事項

- (一) 以自然新鮮食物為原則：避免吃高鹽、醃漬加工食品及湯汁皆不建議攝取；可用漱口、口含冰塊、含喉糖等方式限制水份；體內水份堆積及心臟衰竭時，醫師會開立利尿劑、限制水份及鹽份的攝取。

三軍總醫院 護理部 編印
腎臟內科

諮詢電話：(02) 24633330



- (二) 限鉀的飲食原則：高鉀蔬果（如奇異果、香蕉、木瓜、空心菜、菠菜等）及肉湯應減少攝取，青菜需先川燙；另外，禁食果菜汁、楊桃及生菜，採熟食飲食，避免自行服用中藥、健康食品、茶葉及咖啡等。低血鉀水果有蘋果、水梨、鳳梨、蓮霧等，但即使是低血鉀水果，不建議超過2份水果量（末期腎臟病人鉀攝取量每日應小於2克），若總量超過亦會導致高血鉀症。
- (三) 限磷飲食原則：加工食品成分中，常作為添加劑或風味劑的無機磷，其腸道吸收率高達九成以上，應避免食用。常見高磷食物為動物的蛋黃與植物的種子，包括全麥穀物、堅果、與豆類，優格與鮮奶亦富含磷離子。
- (三) 注意皮膚的護理，皮膚乾燥脫屑，搔癢不適，應保持身體清潔，定期修剪指甲，避免用抓癢或使用肥皂及太燙的熱水洗澡，可塗抹、嬰兒油以保護皮膚。
- (四) 貧血時，依醫囑注射紅血球生成素，補充葉酸及鐵劑，視需要可輸血。
- (五) 慢性腎衰竭病人(包含透析、移植)建議至少持續2至18個月每週3次20-110分鐘之有氧、阻力、瑜珈或混合有氧阻力運動，可改善體適能、心肺適能、營養指標（白蛋白、前白蛋白及攝取熱量）以及生活品質。

參考資料

- 楊智宇、唐德成（2019）。慢性腎臟病的飲食治療新進展。《內科學誌》，30(2)，65-69。
- 劉庭豪、邱哲琳、楊雀戀（2020）。慢性腎臟病之運動與營養照護。《臨床醫學月刊》，86(3)，556-558。[https://doi.org/10.6666/ClinMed.202009_86\(3\).0101](https://doi.org/10.6666/ClinMed.202009_86(3).0101)
- Rysz, J., Franczyk, B., Ciałkowska-Rysz, A., & Gluba-Brzózka, A. (2017). The effect of diet on the survival of patients with chronic kidney disease. *Nutrients*, 9(5), 495. <https://doi.org/10.3390/nu9050495>

護理指導評值：

⊙是非題

1. () 慢性腎衰竭病人，易引起免疫系統障礙，應預防感染。

三軍總醫院 護理部 編印
腎臟內科

諮詢電話：(02) 24633330



2. () 限鉀的飲食原則為，減少攝取高鉀蔬果，如奇異果、香蕉、木瓜、空心菜、菠菜等及肉湯應減少攝取，青菜先川燙。
3. () 限鹽及水分的飲食原則為，對於水分限制，可用漱口、口含冰塊、含喉糖等方式，來減少水分的攝取；任何湯汁皆不建議攝取。

◎選擇題

4. () 有關慢性腎衰竭之敘述，下列何者錯誤？
(1)通常年長者腎功能比年輕人差
(2)高血壓與腎臟病無關，可不必控制血壓
(3)糖尿病末期易引發腎衰竭
(4)免疫疾病，如紅斑性狼瘡、血管炎等易引發慢性腎衰竭。
5. () 有關慢性腎衰竭患者飲食之敘述，下列何者正確？
(1)避免吃太鹹食物
(2)高鉀食物應避免過量
(3)限磷飲食為原則，避免加工食品
(4)以上皆是。
6. () 有關慢性腎衰竭患者自我照顧注意事項，下列何者正確？
(1)用蔬菜辛香料取代醃漬加工食品
(2)注意皮膚的護理，皮膚乾燥脫屑，避免用抓癢
(3)因腎臟對鈣磷代謝異常，血中高磷低鈣，導致骨質疏鬆、軟骨症，應避免跌倒
(4)以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(0) 2.(0) 3.(0) 4.(2) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
腎臟內科

諮詢電話：(02) 24633330