

初、中期慢性腎臟病-醫病共享決策輔助評估

面對初、中期慢性腎臟病，你的選擇是？

一、前言

隨著人口老化、飲食西化與三高等慢性疾病的盛行，我國人慢性腎臟病的發生率與盛行率一直居高不下，也成為我國民十大死因之一，『及早防治慢性腎臟病』儼然成為守護國人健康的重要議題。由於初期慢性腎臟病的症狀並不明顯，臨床上常見民眾對腎臟疾病的認識不足、資訊錯誤或誤信偏方，以至於加重病情，錯失及早治療的寶貴時機，甚而導致病情加速惡化不得不接受洗腎治療。因此，民生醫院腎臟病照護團隊特別製訂初、中期慢性腎臟病-醫病共享決策輔助評估表，專門用來幫助慢性腎臟病患者減緩腎功能變差的速度。

二、認識慢性腎臟病

當腎功能受損超過3個月以上，其功能無法恢復正常者，稱為慢性腎臟病。常見原因有糖尿病、高血壓、高血脂、高尿酸血症或腎絲球腎炎等，另一方面亦常見台灣民眾濫用止痛藥、服用來路不明的成藥或聽信草藥偏方等，所導致的腎臟損傷。

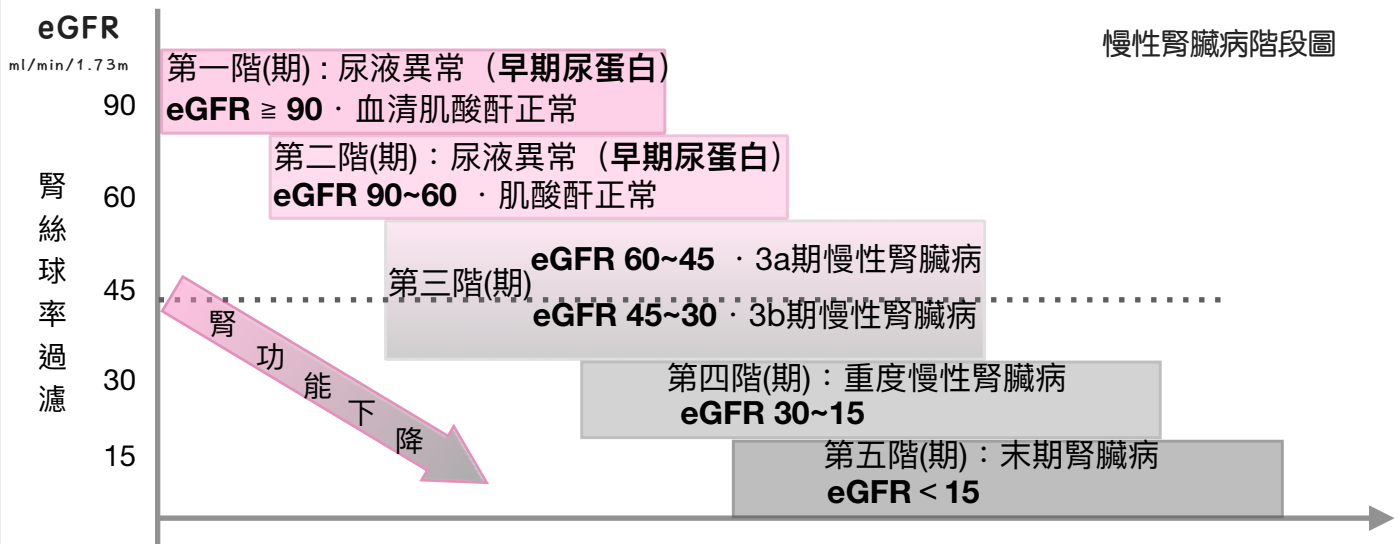
腎功能指標以腎絲球濾過率（GFR）數值作為代表；根據腎臟學理論，腎絲球濾過率的計算（eGFR）必須綜合考量您的年齡、性別以及血清肌酸(Scr)，其計算公式如下：

腎絲球過濾率計算公式：

（估計）腎絲球濾過率值=(MDRD-Simplify-GFR) = 簡稱 **eGFR** (ml/min/1.73m²，)

$$186 \times \text{肌酸酐值Scr} \times \text{年齡Age} \times \begin{cases} 1.154 & \text{男} \\ -0.203 & \text{女} \end{cases} \times 0.742$$

慢性腎臟病依腎絲球率過濾數值（eGFR）五個階段，又稱五期。



三、評估對象：慢性腎臟疾病第 1、2、3a 期

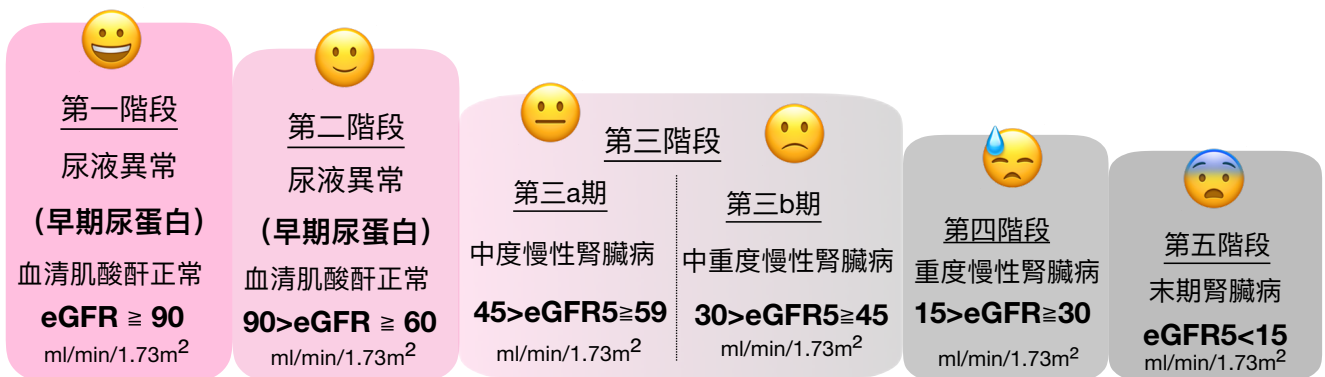
讓我們經由以下四步驟，協助您完成慢性腎臟病的評估與作出最適合您的決策

步驟一：認識慢性腎臟病的高危險群

請您由以下最常見的風險因子選項勾選您目前已存在的情況，可複選

- 糖尿病
- 65歲以上老人
- 高血壓
- 常吃止痛消炎藥或自行購買成藥服用
- 痛風或高尿酸血症
- 長期食用中草藥者
- 高血脂症
- 有洗腎家族史或家族性腎疾病

步驟二：了解您的腎絲球率過濾數值 **eGFR** _____ ml/min/1.73m²，目前是第 _____ 階段



步驟三：充分了解治療目標

(一) 健康生活型態

- 維持理想體重
- 養成適度運動習慣
- 良好生活習慣
- 戒菸及不酗酒

(二) 謹『腎』飲食

- 均衡飲食，不需大補特補
- 適度蛋白質飲食，避免大魚大肉的不良飲食習慣
- 少鹽、少調味料、少加工食品
- 適度喝水，勿憋尿

(三) 尋求正確醫療途徑，不亂吃藥

- 服用藥物(包括中草藥及健康食品) 前，須先徵詢醫師意見。
- 不要濫用止痛藥或來路不明的藥物，不隨意相信偏方草藥。
- 服用中草藥須定期追蹤腎功能變化。

(四) 慢性病的治療與控制

- 血壓控制目標為低於130/80mmHg。
- 血糖控制目標為空腹血糖低於160mg/dl 及糖化血色素(HbA1c)<7.0%。
- 血脂控制目標為低密度脂蛋白(LDL)控制：< 130 mg/dl，必要時使用降血脂藥。
- 蛋白尿控制目標 < 150mg/dl，或微白蛋白尿 < 30ug/dl。

步驟四：慢性腎臟病的防治以自我健康管理為首要，再加上定期回診配合治療，相信您的腎功能指數（eGFR）可以獲得良好控制。以下為防治腎臟病的小秘訣，請依防治小秘訣之選項於表格內打✓，讓我們了解您的想法，陪您一起戰勝慢性腎臟病！

防治腎臟病小秘訣		這簡單，沒有問題	還好啦，大部分做的到	很難，但是我盡量	太難了，想放棄
自我健康管理	健康生活型態	<ul style="list-style-type: none"> 維持理想體重 養成適度運動習慣 良好生活習慣 戒菸及不酗酒 			
	謹『腎』飲食	<ul style="list-style-type: none"> 均衡飲食，不食補藥補 適度蛋白質飲食，避免大魚大肉 少油少鹽少調味料 減少或避免加工食品 適度喝水，勿憋尿 			
配合治療	正確醫療途徑，不亂吃藥	<ul style="list-style-type: none"> 服用藥物時或健康食品前，應先徵詢醫師意見 不濫用止痛藥或來路不明的藥物 不相信偏方草藥或不實廣告成藥 			
	定期回診控制四高	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病做好血糖控制 高血壓做好血壓控制 高血脂症必要時藥物治療 高尿酸血症必要時藥物治療 			

我已經對初、中期慢性腎臟病以及治療方式有全盤的了解，**我決定.....** (請依選項打✓)

- (1)積極配合治療，定期回診按時服藥及落實自我健康管理
- (2)我需要跟家人討論，或我有一些個人因素_____
- (3)順其自然

我還有其他問題想請教醫師：_____

說明者（醫療）簽名：_____

共同決策者簽名：_____與病人關係：_____

中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

參考資料

財團法人腎臟病防治基金會（2012）．衛教新知慢性腎臟病常見的原因．取自
https://www.tckdf.org.tw/knowledge_page.php?TVcode=27&Vcode=42
台灣腎臟醫學會（無日期）．腎利人生民眾衛教網腎臟病高危險群．取自
http://www.ckd-tsn.org.tw/knowledge/index.php?tab_name=riskgroup
慢性腎臟病http://www.ckd-tsn.org.tw/knowledge/index.php?tab_name=chronic
台灣腎臟醫學會（無日期）．腎利人生民眾衛教網慢性腎臟病．取自
http://www.ckd-tsn.org.tw/knowledge/index.php?tab_name=chronic
吳珮瑜（2018，5月）．認識慢性腎臟病．取自高醫醫訊2018慢性疾病專刊
<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/10705/7.htm>．
高雄市立民生醫院（無日期）．腎臟內科初期慢性腎臟病衛教單張．

腎臟內科

腎臟病衛教師黃雅楓

指導醫師：魏淑儀醫師

20200801