



糖潮危機 如何治腎？

糖尿病患的保腎秘笈

腎

腎

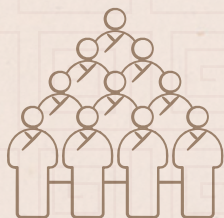
腎



報！ 糖潮來襲，腎上當心！

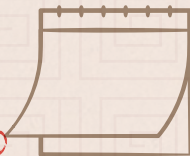
此次探子捎來前線敵情，
令腎帝慌張不已...

病
得
多



每年新增約 16 萬
糖尿病患¹，將超
過每年新生兒人
數！

病
得
久



超過三分之一的糖
尿病患罹病 10 年
以上¹。

病
得
重



腎臟病變的糖尿病
患越來越多¹。
糖尿病友洗腎者越
來越多¹！

威脅在即，
如何能保腎長治久安？



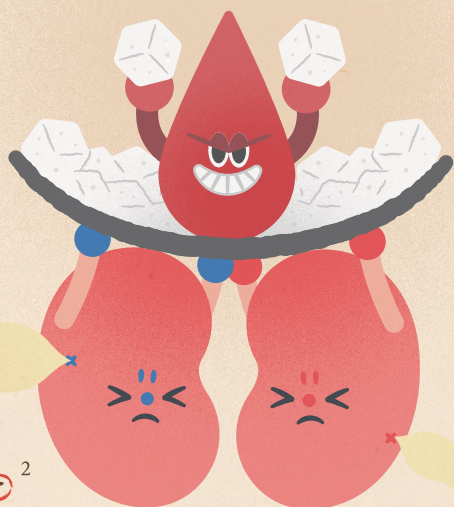
糖尿病如何傷腎？將軍上奏！

高血糖
會增加腎臟的壓力²

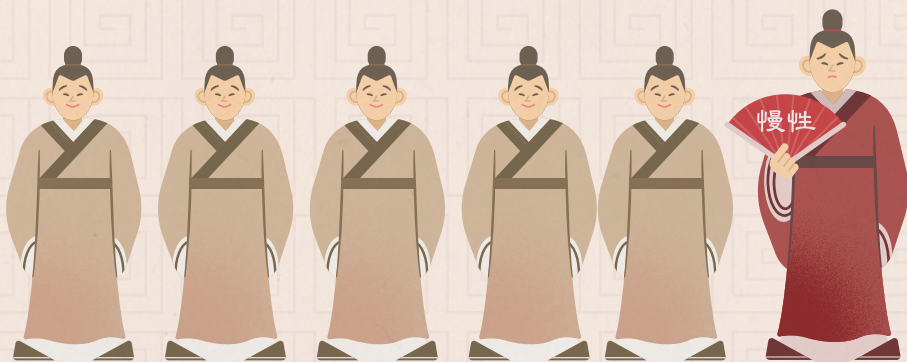
進而讓腎臟破洞、
漏出蛋白，

蛋白

也就是所謂的蛋白尿²



每 6 位糖尿病患中，至少 1 人會演變為慢性腎臟病¹



抽血驗尿雙管齊下， 了解自身腎功能！



抽
血

腎絲球過濾率 (eGFR)
了解腎臟過濾的能力值



驗
尿

白蛋白尿 (Albuminuria)
了解腎臟的壓力與結構

$< 60 \text{ mL/min/1.73m}^2$

白蛋白尿 $\text{UACR} \geq 30\text{mg/g}$
或全蛋白尿 $\text{UPCR} \geq 150\text{mg/g}$
或尿蛋白試紙檢測陽性

持續超過 3 個月³



即刻掃描
尋找鄰近的醫療院所諮詢

治腎並非一時，當施連環計

治腎妙計：篩檢與追蹤！

腎功能紅綠燈

請在下表⁴勾出您的分級：

白蛋白尿分級 (尿中白蛋白與肌酸酐比值 UACR)

| A1 正常—輕微增加 | A2 中度增加 | A3 重度增加 |
|----------------|-----------------------|---------------------|
| 正常 <30 mg/g | 微量白蛋白尿 30-300 mg/g | 巨量白蛋白尿 >300 mg/g |

腎絲球過濾率
ml/min/1.73m²

| | |
|------|-------|
| 第一期 | ≥90 |
| 第二期 | 60-89 |
| 第三a期 | 45-59 |
| 第三b期 | 30-44 |
| 第四期 | 15-29 |
| 第五期 | <15 |

| | | | |
|--|--|--|----------|
| | | | 低 風險 |
| | | | 中度 風險 |
| | | | 高 風險 |
| | | | 極高 風險 |



| 日期 | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|--|
| 糖化血色素 HbA1c | | | | | | |
| 腎絲球過濾率 | | | | | | |
| 白蛋白尿 | | | | | | |

持續追蹤，腎券在握！



強國必先強身！ 明哲保腎，從生活做起！



運動²

我的目標體重：



戒菸³

我的戒菸計劃：



調整飲食習慣^{3,4}

當糖尿病腎病變開始進展，限制蛋白質與鹽分攝取有助於減緩腎功能惡化：

蛋白質



每日 0.8 公克 / 公斤，
不宜超過 1.3 公克 / 公斤。

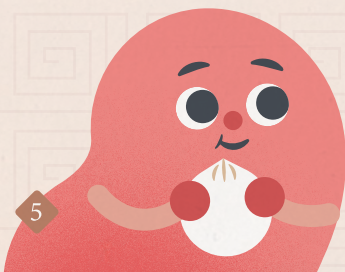
鹽



每日應少於 5 公克。

糖尿病病人應遵照營養師建議，維持足夠的熱量攝取與各營養成分之均衡。

應根據理想血糖控制範圍，
調整醣類攝取。



控制四高，大獲全腎

保腎即刻行動！危機四伏，軍師細心提醒：
四高與腎臟功能關係密切，積極控制有助於保護腎臟³。



血糖

以糖化血色素 HbA1C 7.0%
為基準
制定個人化目標³

目標



血壓

低於 140/90 mmHg
如白蛋白尿 UACR \geq 30 mg/g 則應低於 130/80 mmHg³

目標



血脂

低密度膽固醇 LDL-C 應維持
低於 100 mg/dl
若有其他共病應採用更積極的目標³

目標



蛋白尿

特定藥物如 ACEi/ARB 與
SGLT2i，能降低腎臟壓力
及減少蛋白尿³

目標

記得在醫師評估下治療，
避免使用來路不明的藥物喔！



善用健康署資源 定期追蹤腎功能

健康署提供國人免費健檢方案，腎功能免費篩檢
歡迎諮詢醫療院所是否配合以下方案

65 歲以上每年 1 次

40-64 歲每 3 年 1 次

55 歲以上原住民、罹患小兒麻痺且年齡在 35 歲以上者每年 1 次



歡迎掃描 QR code
諮詢您鄰近的腎臟病健康促進機構！

醫療院所
聯絡資訊

本手冊僅供糖尿病患衛教參考使用，
有關您的個人治療計畫，請諮詢您的醫療團隊。

參考文獻

1. 臺灣糖尿病年鑑2019第2型糖尿病。
2. 臺灣糖尿病腎臟疾病臨床照護指引。
3. 早期慢性腎臟病照護手冊。
4. KDIGO 2012 clinical practice guideline for the evaluation and management of chronic kidney disease. *Kidney Int Suppl.* 2013; 3: 1-150.



台灣腎臟醫學會
Taiwan Society of Nephrology