



員外的苦惱

肥胖與慢性腎臟病的關係

尿尿有泡泡!?

向來豐衣足食的員外，最近身體卻頻頻出現異樣，令他十分掛心¹。



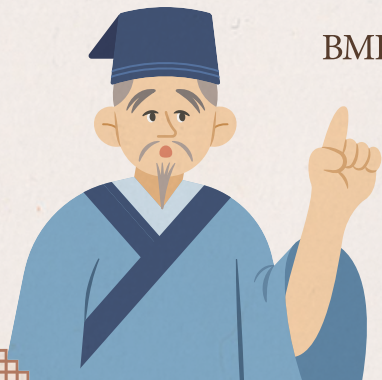
尤其是小便出現泡泡，
讓員外十分擔心，
自己的身體究竟出了什麼問題？



著急的員外趕緊找來大夫幫自己看看。

員外，您 BMI 太超過啦！

如何計算 BMI（身體質量指數）？



$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$

掃描 QR code 計算自己的 BMI



BMI 計算機

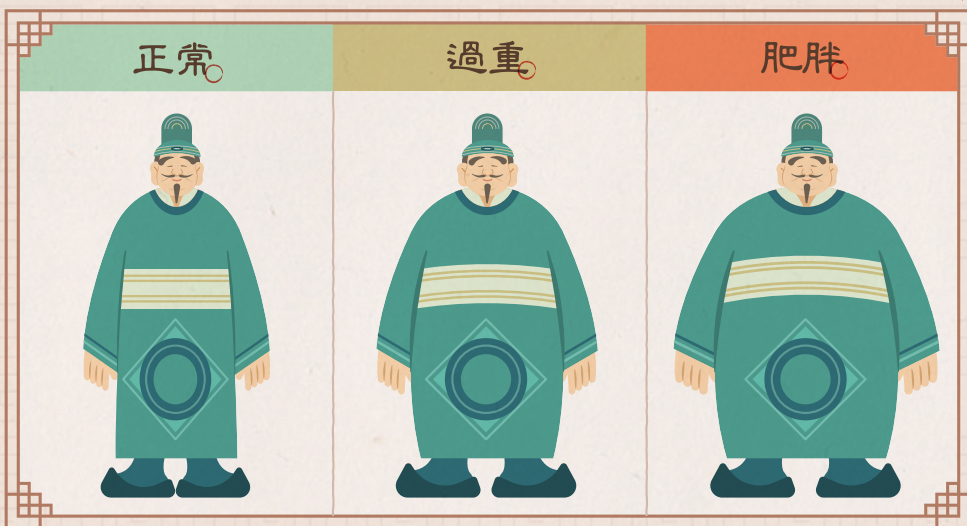


您屬於正常、過重或是肥胖呢？

18.5

24

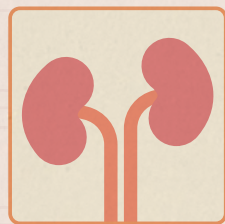
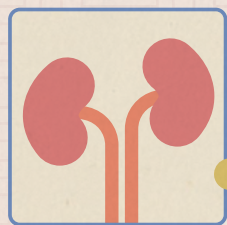
27



過重與肥胖的朋友切記：
定期抽血驗尿檢查腎功能¹

腰子正在發出警訊

大夫見到員外的「泡泡尿」，大驚失色！



「泡泡尿」是警訊，
那是腰子在吶喊啊！



過重與肥胖會增加腎臟的負擔，
容易導致白蛋白從尿液中漏出，
就是俗稱的「泡泡尿」²。

真相可能不只一個， 拯救腎臟刻不容緩！

過重與肥胖還有三高（高血壓、高血糖、高血脂），
都可能增加腎臟的壓力²。

圈出隱藏在人群中的
腎臟病高風險族群！



救腎大作戰！

員外一聽是腎臟出了問題，十分慌張！
大夫見狀，趕緊掏出「治腎寶典」……



制定您的減重計劃

日期	體重	BMI		
目標體重				
日期				
體重				
日期				
體重				
日期				
體重				



別慌！

“治腎”有妙方，
快隨我看來！

治腎妙計：篩檢與追蹤！

腎功能紅綠燈

請在下表³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						
腎絲球過濾率						
白蛋白尿						

減重與定期追蹤腎功能
是治腎的不二法門喔！



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. 成人肥胖防治實證指引。
2. 早期慢性腎臟病照護手冊。
3. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKDWork Group. KDIGO 2012 clinical practice guideline for the evaluation and management of chronic kidney disease. *Kidney Int Suppl.* 2013;3(1):1-150.



台灣腎臟醫學會
Taiwan Society of Nephrology