

檢驗報告出現紅字，莫驚慌！

初期治腎金字塔

減少
30%
~
40%
惡化
風險

及早接受治療，可減少 30-40%
惡化成末期腎病的風險。

藥物治療

降低腎臟壓力

三高控制

控制血糖、血壓、血脂

健康生活

戒菸、戒檳榔
健康飲食、定期運動*

*健康飲食：

攝取蔬果、全穀類與纖維等；每日鹽攝取量不超過 5 克；
每日蛋白質攝取量建議每公斤 0.8-1.0 克，以植物性蛋白質為主。

定期運動：

如每週 5 次健走，每次 15-30 分鐘，共 90-150 分鐘。

加入改善方案，好處多多

針對初期腎臟病，健保署發布的

「初期慢性腎臟病醫療給付改善方案」

提供：



疾病管理



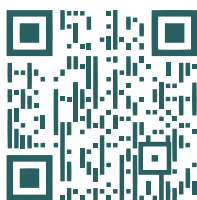
積極追蹤



團隊照護
與衛教

降低
4 成

腎臟病惡化風險



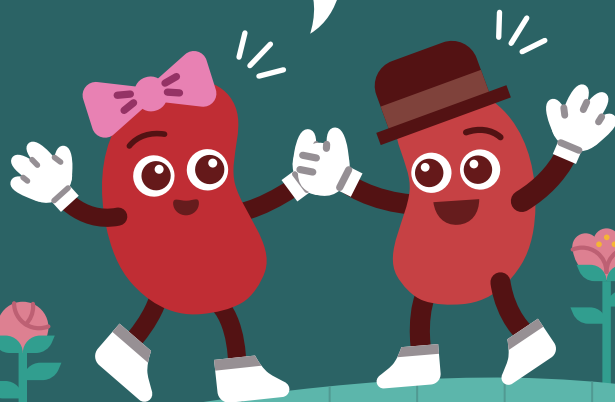
歡迎掃描 QR Code，
諮詢您鄰近的腎臟病健康
促進機構！

內容參考自 2022 年由台灣腎臟醫學會與
衛生福利部國民健康署發行之
『早期慢性腎臟病照護手冊』。

及早規劃 腎利人生

40 歲以上民眾可享
腎功能 **免費** 篩檢

善加利用國健署
提供的成人健檢



台灣腎臟醫學會
Taiwan Society of Nephrology

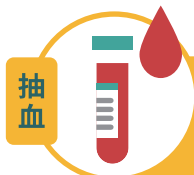
關心您



您有沒有慢性腎臟病？

初期慢性腎臟病多數沒有症狀，但可以透過抽血驗尿檢查出來。

接受 **腎功能篩檢**，早期發現早期治療，規劃腎利人生！



腎絲球過濾率 (eGFR)

了解腎臟過濾的能力值

低於 60 mL/min/1.73m²



白蛋白尿 (Albuminuria)

了解腎臟的壓力與結構

UACR ≥ 30 mg/g
或 UPCR ≥ 150 mg/g
或尿蛋白試紙檢測陽性

持續超過 3 個月

即刻諮詢

『早期腎臟病健康促進機構』

UACR = urine albumin-creatinine ratio (尿液白蛋白 / 尿肌酸酐比值); UPCR = urine protein-creatinine ratio (尿蛋白 / 尿肌酸酐比值)

好康報你知

腎功能 **免費** 篩檢

國健署免費成人健檢方案

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

高風險族群 更要定期篩檢！

- 三高 (糖尿病、高血壓、高血脂)
- 吸菸
- 肥胖
- 長期服用止痛藥
- 腎病家族病史



定期篩檢積極
守護您的腎利人生。

詳情請參考國健署成人預防保健「健康加值」方案