

長期服用止痛藥者。

你有慢性疼痛嗎？

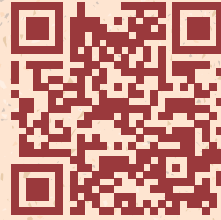
慢性疼痛患者若長期服用非類固醇抗發炎止痛藥，可能會造成腎臟的傷害，甚至引發急性腎損傷。

你知道嗎？

若有長期服用止痛藥的需求，請諮詢醫護人員，更要定期追蹤腎功能！



若您是腎病高風險族群
或想進一步了解您的腎功能
即刻掃描QR code



諮詢鄰近的腎臟病健康促進機構

國健署提供國人免費健檢方案

腎功能**免費**篩檢

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

歡迎諮詢醫療院所是否配合以上方案

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』

腎事太平攻略



有鑑腎病日益興盛
謹記四大高風險族群
務必定期追蹤腎功能
以求腎事太平

腎帝

欽此



台灣腎臟醫學會
Taiwan Society of Nephrology

三 高 者

你有三高嗎？

若你有高血壓、高血糖或高血脂，腎臟的負擔會加重，進而造成腎臟壓力升高，稱為“高腎壓”。

你知道嗎？

三高者得腎臟病的機會比一般人高出近4倍！因此，除了積極控制三高，更要定期追蹤腎功能。



吸 菸 者

你吸菸嗎？

吸菸會破壞腎臟的結構，導致“高腎壓”，甚至引發蛋白尿，也就是俗稱的“泡泡尿”。

你知道嗎？

蛋白尿初期發生的時候，其實無法用肉眼觀察到，需要透過尿液檢查才測得出來哦！



肥 胖 者

你BMI大於24嗎？

正常的身體質量指數(BMI)介於18.5至24之間。若BMI大於24(含)屬於過重，BMI大於27(含)則是肥胖症。

你知道嗎？

過重或肥胖也會加劇腎臟的代謝負擔，造成“高腎壓”！因此，除了積極控制體重，更要定期追蹤腎功能。

身體質量指數：
 $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$

