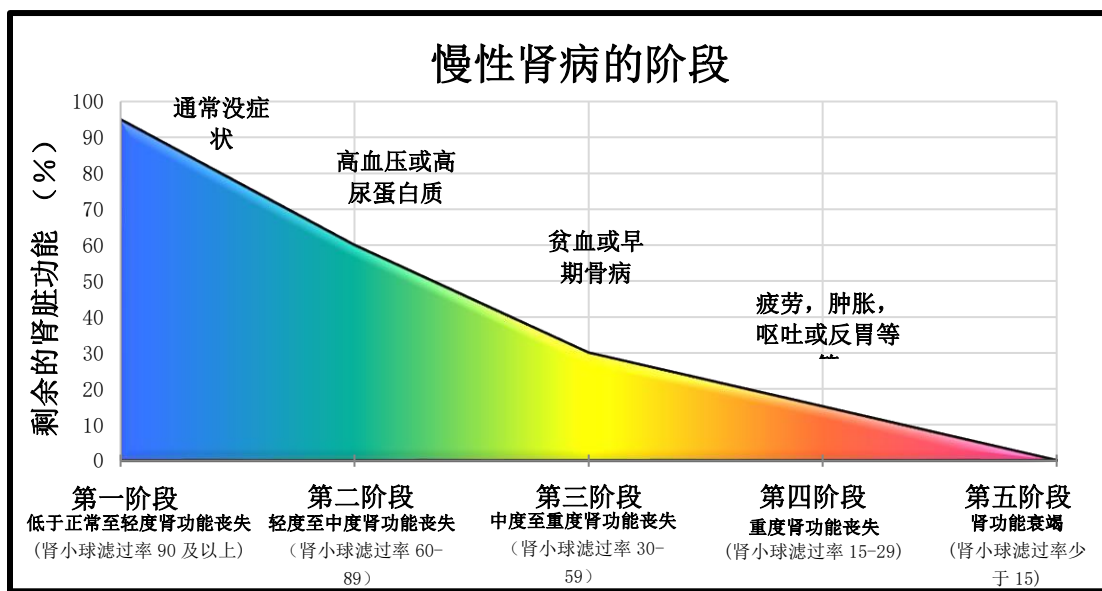


慢性肾病

肾脏的一个重要功能是清除体内的废物。当您患有慢性肾病时，肾脏功能逐渐丧失，您的肾脏将无法正常工作。因此，废物会积聚在你的血液中，而导致严重的健康问题。

慢性肾病的五个阶段

通过尿液和血液测试所测量的肾脏受损程度，您的医生会告知您处于慢性肾病的哪个阶段。尿液检测测量尿液中的蛋白质含量，而血液检测则是测量您的肾小球滤过率 (GFR)，从而知道您的肾功能水平。随着慢性肾病恶化，肾小球滤过率也因此减少。



慢性肾病的因素

慢性肾病的两个最常见的因素是糖尿病和高血压。

糖尿病是一种高血糖水平的疾病。糖尿病可以造成身体许多部位的伤害，包括肾脏、血管、心脏、神经和眼睛。

高血压是导致心脏病发作、中风和慢性肾病的主要因素。此外，慢性肾病亦可引起高血压。

若您有肾衰竭的家族史，或年满六十岁或以上，患上慢性肾脏病的风险可能较高。

症状

慢性肾病通常早期无明显症状。当疾病处于晚期阶段，您可能会注意到食欲不振、夜间肌肉痉挛、脚和脚踝肿胀或皮肤干燥、发痒等的症状。

肾功能测试

我们使用血液检测测试肾小球滤过率来估算您的肾功能水平。正常的肾小球滤过率超过九十。然而，肾小球滤过率随着年龄的增长而下降，六十岁及以上的年长者可能具有六十至八十九的肾小球滤过率而没有肾病。

此外，我们使用称为尿白蛋白肌酐比(UACR)的简单尿液检测测试蛋白质的存在。医生使用这两项检测来诊断您是否患有慢性肾病，并且测量出您的肾病处于哪个阶段。

在进行血液和/或尿液检查之前，请记住：

- 喝足够的白开水以避免脱水
- 避免在测试前运动

预防

您可以通过以下方式保护您的肾脏：

- 拥有健康均衡的饮食
- 定期运动
- 保持健康的体重
- 控制血压、血糖和血液胆固醇水平
- 不吸烟
- 不要使用过多的疼痛缓解药物
- 仅使用医生建议的药物、维生素和补充剂
- 避免使用草药、传统药物或补品，以及蛋白质补充剂

治疗

在早期阶段，运动、饮食和药物治疗有可能帮助减缓或阻止肾病恶化。如果您的肾脏衰竭，则需要进行洗肾或肾脏移植手术。因此，即使您没有出现任何症状，尽早进行测试是很重要的。

您的医生可根据您的健康状况提供治疗计划，例如：

- **高血压**

您可能需要服用药物来控制高血压。您也应该减少摄取食盐，保持健康的体重，并定期运动。

- **保护您的肾功能**

如果您的尿液中含有蛋白质，您的医生可能会给您开一些名为血管紧张素转换酶抑制剂(ACE-I)或血管紧张素 II 受体阻滞剂(ARB)的药物。这些药物可以减缓肾功能的丧失。

- **糖尿病**

在新加坡，糖尿病是肾衰竭的主要因素。通过运动、饮食和药物控制血糖水平是预防或减缓慢性肾病进展的最佳方法。

改编自 *About Chronic Kidney Disease: A Guide for Patients*, 2013-2014 National Kidney Foundation, Inc, and *End Stage Renal Disease in Singapore*, Health Promotion Board, January 2018.

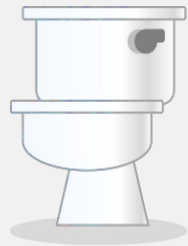
The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2024, National University Polyclinics. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Polyclinics.

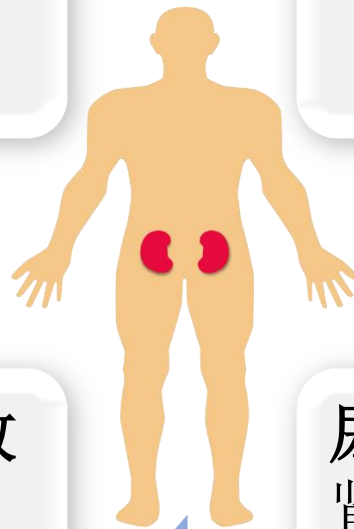
Information is correct at time of printing [Jul 2024] and subject to revision without prior notice.

让我们阻止慢性肾病

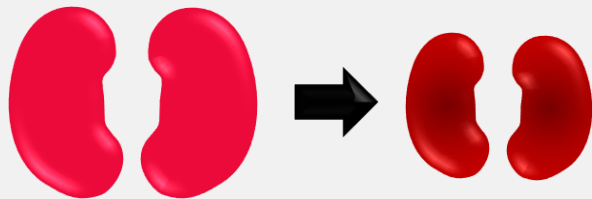
我们的肾脏有助于清除体内的废物。



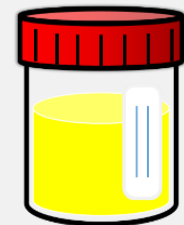
当你患有慢性肾病时，你的肾脏将无法清除积聚在体内的废物。



如果不及时治疗，可导致肾脏衰竭。



尿液中的蛋白质可能是肾脏受损的迹象。

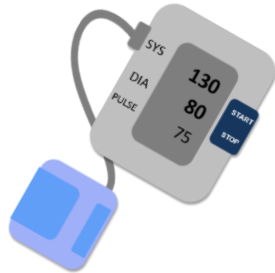


我要如何保护我的肾脏？



控制血糖

理想糖化血红蛋白
(HbA1c): 少于 7.0%
(75岁以上人士应少于8.0%)*



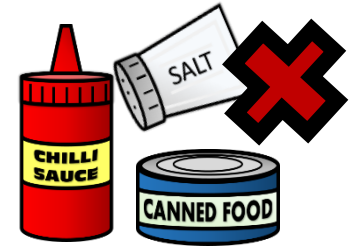
控制血压

血压应少于130/80mmHg*



定期服用医护人员所提供的 药物

以保护肾脏



减少盐的摄入量

每日少于一茶匙(5克)



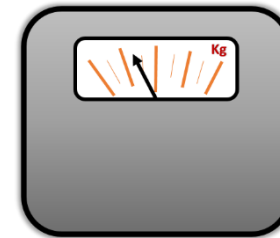
戒烟

预防心脏疾病和肾病恶化



定期运动

每周150分钟



保持健康体重

BMI在18.5至22.9以内