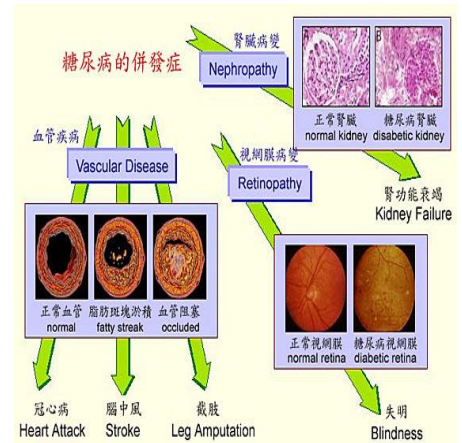


糖尿病併發症-腎臟病變

◆ 糖尿病併發症有哪些呢？

- 1.神經病變 (自主神經或周邊神經損傷)
- 2.大血管病變 (動脈硬化→導致心臟病、中風、腳部循環不良)
- 3.小血管病變 (1).眼睛病變 (視網膜病變、玻璃體出血、黃斑部水腫→失明)
(2).腎臟病變 (微量白蛋白尿、腎衰竭→洗腎)



糖尿病是尿毒洗腎的主要原因之一，據統計國內目前的洗腎病人中約有 40%-50%是糖尿病引起的

您們有吃過醃的食物嗎??例如：醃菜頭、鹹菜、泡菜....等，用高鹽和高糖去製作。

當您被診斷出有糖尿病時,隨著罹患糖尿病時間延長，血糖又控制不良

，相同您的身體也用**糖**(糖尿病)和**鹽**(高血壓)在醃製喔!!!!

◆ 自我觀察 發現早期症狀 提早就醫 很重要喔!!!



若您是以上高危險群，或者有以下徵兆，請請定期到腎臟科門診追蹤治

腎臟病徵兆：泡、水、高、屏(貧)、見(倦)

泡 泡泡尿-尿液異常，如血尿、蛋白泡沫尿

水 水腫-下肢水腫，且按壓後產生的凹陷無法馬上恢復

高 高血壓

貧 貧血

倦 倦怠、食慾不振、疲倦...



腎臟病變 怎預防??



🎵何謂三高??是指「高血壓、高血糖和高血脂」這三高

國民健康局提出「護腎 33 - 預防 3 高、3 檢不漏」口號，

呼籲一般民眾應預防三高上身，常定期驗血、驗尿、量血壓

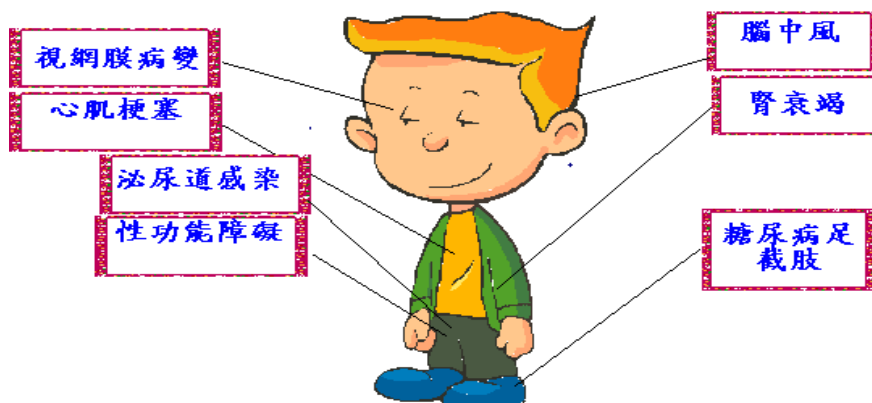
『用藥五不』——保腎基本原則

不抽菸	控制血壓 (收縮壓低於130mmHg, 舒張壓低於80mmHg)
不憋尿	控制尿蛋白
不熬夜	控制血糖
不亂吃來路不明的藥。	避免感冒
沒有鮪魚肚，做好體重管理	避免過度勞累
	避免傷害腎臟的藥物及檢查

■ 國民健康局特別提出用藥「五不原則」：

1. 不聽別人推薦。
2. 不信神奇療效的藥。
3. 不買地攤、夜市、遊覽車上所販賣。
4. 不吃別人贈送的。
5. 不要推薦給別人。

糖尿病併發症



👉 不當藥物會加重腎臟負擔，作好『護腎 三三』與『用藥五不』，共同迎接腎利人生。

建議 📖 良好血糖控制可以：(1) 延緩糖尿病視網膜病變發生。(2)減少腎病變發生。(3)減少神經病變發生。

血糖控制不良，就算醫師再怎麼努力，也很難阻止腎臟病變的進行。

★ 研究顯示， 每降低1%的糖化血色素，心臟病風險下降14%、小血管疾病風險下降37%、周邊血管疾病風險降低43%。

謝謝大家聆聽

右昌聯合醫院 關心您

