

# 腎功能指數及尿液檢查 紀錄卡



醫療機構：\_\_\_\_\_

負責醫師：\_\_\_\_\_

民眾姓名：\_\_\_\_\_

健檢日期：\_\_\_\_\_

病歷號：\_\_\_\_\_

## 您的腎功能狀況，未來透析的風險

			尿蛋白		
			(-)	(±)	(+)-(++++)
腎絲球過濾率 (GFR)	第1期	>90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	第2期	60-89	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	第3A期	45-59	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	第3B期	30-44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	第4期	15-29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	第5期	<15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

您沒有下列腎臟病風險因子；  您有下列腎臟病風險因子：

- 糖尿病  高血壓  高血脂  肥胖  抽菸  長期服用止痛藥

## 病人對腎臟病風險的認知

- 知道  不是很了解  不知道

- Q1** 您是否知道自己現在的腎功能狀況？
- Q2** 您知道您自己有哪些「腎臟病風險因子」？
- Q3** 您知道回去後，要注意那些事情，可以讓腎臟健康嗎？

第一聯：病人留存；第二聯：診所留存可貼在健檢查單上；  
第三聯：郵寄至腎臟醫學會

(流水號)

第一聯

# 護腎保健康

## 血糖

空腹血糖 80-130 mg/dL

血糖若有不正常，請確認是否有糖尿病，請找醫師給予諮詢

## 血壓

每天早晚量血壓  
控制在**130/80** mmHg 以下



## 血脂

低密度脂蛋白膽固醇(俗稱壞膽固醇)控制在**100** mg/dL 以內



## 良好生活

不抽菸、少油、**少鹽**、少糖、不熬夜

## 維持體重

保持理想體重 遠離肥胖

## 規律持續運動



每次運動  
約20~30分鐘



每週  
至少3次



視體力狀況採漸進式  
每週運動至少150分鐘



避免長期服用止痛藥及來路不明的成藥。

更多資訊，請至國民健康署網站查看  
本經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應



台灣腎臟醫學會 關心您!!

