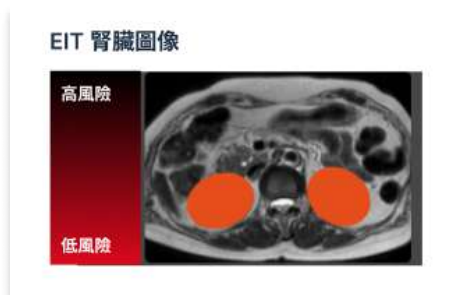


你的測試結果為：低風險

測試結果顯示您患上慢性腎病的風險較低，如果想要加強腎臟健康，需要保持健康的飲食習慣，例如維持健康體脂、多做運動等；並且，建議每1~3個月使用mediscan檢查身體狀況，為您的身體保駕護航。

01 如何理解您的腎臟報告

樣本範例



上圖的紅色區塊是疊加在MRI圖像上的ROI(分析區域)圖像。EIT分析集中在紅色的部分，不同深淺的紅色代表了測試者慢性腎病的風險程度。

風險程度	eGFR分數	階段	腎功能
■ 低風險	≥90	階段1	90-100% (正常)
■ 中風險	60-89	階段2	60-89% (輕微受損)
■ 高風險	45-59	階段3a	45-59% (中度受損)
	30-44	階段3b	30-44% (中度至重度受損)
	15-29	階段4	15-29% (嚴重受損)
	<15	階段5	<15 (腎衰竭)

- 腎小球濾過率（GFR）是指腎臟在單位時間內從血漿中過濾出某種物質的能力，GFR數值越低表示腎功能越差¹。
- 估算的腎絲球濾過率（eGFR）是一項功能性指標，用於衡量腎臟從血液中過濾廢物的能力，同時也有助於檢測腎損害的存在，通常醫生會要求患者進行血液化驗以瞭解患者的腎功能，病理實驗室會提供eGFR結果²。
- 預測估算的腎絲球過濾率（estimated eGFR），指EIT技術預測腎臟每分鐘能過濾的血液量。腎臟越能有效地過濾血液，估算的腎絲球過濾率就越高，這表示腎功能越好，可以幫助評估慢性腎病的階段³。若預測估算的腎絲球過濾率數值大於90，代表腎功能正常；預測估算的腎絲球過濾率愈低，這表示腎功能愈差。估算的腎絲球率也能幫助診斷及評估慢性腎病（CKD）。

04 預防慢性腎病的日常飲食與習慣

護腎飲食

對腎病患者的飲食建議：

選擇和準備少鹽少鈉的食物，幫助控制血壓

- 每天應攝取少於 2,300 毫克的鈉²⁵，約為0.5茶匙（一茶匙約為5cc/ml）。

攝入適量和正確類型的蛋白質，幫助保護腎臟

- 攝入比您所需更多的蛋白質可能會增加腎臟清除蛋白質代謝物的負荷。含動物蛋白的食物有雞、魚、肉、蛋和奶製品等；含植物蛋白食品有豆類、堅果和五穀雜糧等。
- 現時蛋白質的參考膳食攝入量（不論年齡）是每公斤體重0.8克²⁵，根據美國國家腎臟基金的建議，慢性腎病（階段3-5）未接受透析且無糖尿病和代謝穩定*的患者，可降低膳食蛋白質攝取量至每天每公斤體重0.55–0.60克²⁶。

選擇對心臟有益的食物，幫助防止脂肪在血管、心臟和腎臟積聚

- 對心臟有益的食物例如瘦肉、去皮的家禽、魚、豆類、蔬菜、水果、低脂或脫脂牛奶、酸奶和奶酪

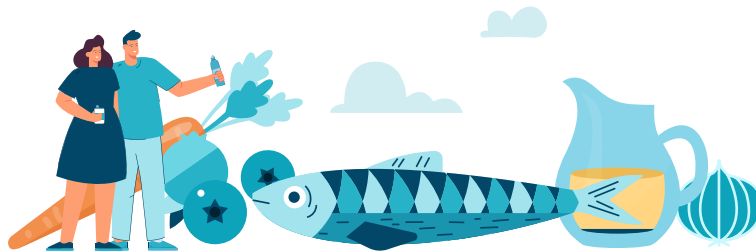
對腎功能下降患者的飲食建議²⁷：

選擇含磷較少的食物和飲料，如新鮮水果、玉米

- 磷會在慢性腎病患者的血液中積聚。血液中過多的磷會從骨骼中吸取鈣，使骨骼變薄、變弱並且更容易折斷。血液中的高磷含量也會導致皮膚發癢、骨骼和關節疼痛。選擇低磷食物和飲料，幫助保護您的骨骼和血管。
- 可選擇低磷食物例如新鮮水果和蔬菜、麵包、意大利面、米飯、米漿（未濃縮）、玉米和大米穀物、淺色汽水，如檸檬酸橙或自製冰茶；
- 磷含量較高的食物則有家禽、魚、麩質穀物和燕麥片、奶製品、豆類、扁豆、堅果和深色汽水、添加了磷的瓶裝或罐裝冰茶等

選擇含鉀適量的食物，幫助神經和肌肉正常運作

- 腎臟受損會使鉀在血液中積聚，從而導致嚴重的心臟問題 - 選擇如蘋果、桃子、胡蘿蔔、綠豆、白麵包和意大利麵等的低鉀食物以降低血液中的鉀含量。



*代謝穩定 (metabolically stable): 沒有任何持續進行的炎症或傳染病，兩星期內沒有接受住院治療，沒有未受控的糖尿病和消耗性疾 (Consumptive diseases) 例如癌症，缺乏抗生素或免疫抑制藥物，並於短期內且沒有明顯的體重減輕。

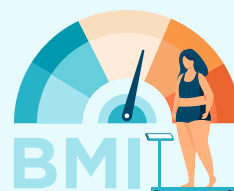
保持運動

可以交替做有氧和無氧運動，有氧運動包括：跑步、跳舞、爬山等，無氧運動例如舉啞鈴、深蹲等鍛煉你的大肌肉群。盡量選擇輕重量的器械/鍛煉用品，採用輕重量、多組數的鍛煉模式，保持身體健康減低血壓相對減低患慢性腎衰竭風險²⁸。**每個星期選擇3天進行鍛煉**（無需連續3天），**每次鍛煉30分鐘**，輕微氣喘和身體微熱即可，可適當縮短或延長鍛煉時間²⁸。

健康飲食
保持體重

維持健康體重，可防止糖尿病、心臟病及慢性腎病。可以採用： $\text{體重（公斤）} / (\text{身高（米）} * \text{身高（米）})$ 算出BMI。你應盡量將BMI控制在18.5-22.9的標準範圍內²⁹。

BMI	體重狀況
低於18.5	過輕
18.5-22.9之間	標準
23~24.9	超重
25以上	肥胖

減少攝取酒精
控制血壓

酒精會導致腎臟功能發生變化，並降低其過濾血液的能力並且會影響調節體內液體和電解質的能力³⁰。另外酒精還會使血壓上升，高血壓是導致腎臟疾病、心臟病等常見的原因，每天喝2杯以上會增加患上高血壓的機會³¹。

戒煙

吸煙減慢血液流到腎臟的速度，損害腎臟，亦會增加腎癌的風險³²。



定期檢查

患有慢性腎病的高危因素，如糖尿病、高血壓等，應定期1~2個月檢查腎功能。