

腎小球濾過率估計值 (eGFR) 是甚麼? What is eGFR?

- 腎小球濾過率估計值 (eGFR) 是一種量度腎臟功能的血液檢驗。
- 腎小球濾過率估計值愈低, 代表您的腎臟功愈少。
- 腎小球濾過率估計值在每次血液檢驗中都會有正常的升降。

但是

- 如果您的腎小球濾過率估計值待續下降, 我們與您見面的次數便會更多。

腎小球濾過率估計值的不同階段

第一階段	第二階段	第三階段	第四階段	第五階段
90 或更多	89-60	59-30	29-15	少於 15
有風險	輕度	中度	嚴重	考慮洗腎

所剩愈之腎臟功能			
第一及二階段	第三階段	第四階段	第五階段
			

我的腎小球濾過率估計值 _____ 日期 _____

定期血液檢驗需知 Why do I need regular blood tests?



您的腎臟雖然損壞了,但它們還很努力地為您工作。您可能有或沒有因腎臟功能衰退而帶來的症狀。

血液及尿液檢驗是最能告訴我們您的腎臟功能有多少。您需要定時去做這些檢驗因為這樣可以預早察覺可能在傷害腎臟的問題。

依照您醫生的指示去做血液和尿液檢驗尤其重要。

血液檢驗通常如下：

第三階段	第四階段	第五階段
59-30	29-15	少於 15
每三個月	每兩個月	每一個月

您的醫生會給您的化驗所一張化驗表告知他們檢驗要多頻密。您需要知道何時去做血液檢驗。

您無需每次帶備化驗表到化驗所。

我下一次驗血的日期: _____ 接著每 ____ 個月一次。

一月 二月 三月 四月 五月 六月 七月 八月 九月 十月 十一月 十二月

我的化驗所是:

BC Bio

Lifelabs

我應怎麼做去幫助我的腎臟?
What can I do to help my kidneys?

對自己的健康要採取積極的態度
Take an active role in your own care

1. 控制您的血壓在 130/80 或以下。
我上一次的血壓是: _____
2. 少吃鹽以及咸味食物。食鹽可使血壓上升。撰擇新鮮及少吃包裝，處理過，及罐裝食物。
3. 考慮戒煙。吸煙阻塞血液循環。
4. 檢驗您的膽固醇。降低您的膽固醇可能對保護腎臟有幫助。
5. 如果您有糖尿病，您需要控制您的血糖。
6. 在未請教醫生或藥劑師前不要使用無需處方的藥物。

避免使用 X 光染劑，傷風藥，關節炎藥物，某些止痛藥例如 ibuprofen, Advil, Motrin, Indocid, Naprosyn, Celebrex and Voltaren。可以使用 Tylenol。

7. 保持日常活動及控制體重。每天做您喜歡的體能活動: 步行，園藝。
8. 知道如何處理生活壓力。
9. 定期約見您的醫生。這樣您就知道腎臟的情況。