

## 【新竹快訊】風城新竹臺大分院-颯起世界愛腎九降風

新竹臺大分院新竹醫院內科部衛教師 許雅惠

面對慢性腎臟病的診斷，病人的慌張與無助往往來自於對「洗腎」的恐懼及對「治療路長」的焦慮。要消解這份不安，專業腎臟病照護團隊的介入與收案照護是不可或缺的一環，藉由持續提供的個別化諮詢，我們不僅能協助病人掌握延緩惡化的關鍵，更能讓他們知道，在漫長的治療過程中，專業團隊會全程陪伴無需獨自面對。新竹臺大分院特別為了腎臟病人建立腎臟專業照護，也為了響應「世界腎臟日」(World Kidney Day) 強化健康之識能，於 115 年 3 月 12 舉辦腎臟病病友會，採小班制深入指導 45 位病友及家屬。本次參與者涵蓋 20 歲青年至 80 歲長者，教育程度由不識字至博士學位，充分體現衛教不分背景、人人都能受益的精神；活動核心首由「慢性腎臟病篩檢及診斷」切入，引導民眾從

政府推廣的成人健康檢查中建立預防觀念，並掌握最新臨床診斷指標；緊接著針對腎友最關心的「低蛋白飲食」，由專家帶領學員現場計算個人化熱量與蛋白質需求，確保營養與腎功能負擔達成平衡；最後則聚焦「糖尿病腎病變」之全球趨勢，揭示血糖控制與腎病惡化的緊密關聯，並提供具體的預防策略，旨在幫助跨世代、跨背景的病友與家屬，都能在日常生活中落實精準護腎，從源頭控制腎病變的發生。

## 一、國家政策與成人健檢的重要性

為了因應 2025 年臺灣邁入超高齡社會帶來的慢性病負擔，政府積極推廣「健康台灣 888 政策」，目標在 2030 年將三高相關慢性病的死亡率降低三分之一。根據國民健康署最新資料，40 歲以上具備「三高」（高血糖、高血壓、高血脂）的族群中，每五

人就有一人出現腎功能異常。為了強化預防保健，政府降低了成人健檢門檻，提供 30 至 39 歲民眾每 5 年一次；40 至 64 歲每 3 年一次；以及 65 歲以上每年一次的免費健檢服務，幫助民眾及早發現潛在的腎臟問題。新竹臺大分院新竹醫院 110 年起擴大與地方醫院、診所及衛生所醫師看診系統，設有雙向轉診或共照及回覆提醒機制，目前與 134 家合作院所共享使用星月平台，透過此平台協助病患即時掛號及查閱電子病歷。每年定期與基層辦理社區健康篩檢活動，遇報告異常者即可啟動雙向轉診，共同全程照護病人。

## 二、成人健檢流程與篩檢項目

成人預防保健服務的流程涵蓋了全面的健康評估，包括健康行為調查、身體檢查、尿液檢查以及抽血檢查。在腎臟病篩檢方面，健檢項目特別包含尿蛋

白檢測、血清肌酸酐 (Scr) 與腎絲球過濾率 (eGFR) 的計算。此外，自 2026 年起健檢服務新增了尿酸檢查與更詳細的衛教諮詢，旨在提升民眾對腎臟病的分期識能，並透過慢性疾病風險評估，提供個別化的健康管理建議，讓高風險族群能及時獲得醫療團隊的介入與追蹤。

### 三、慢性腎臟病的診斷與建議

根據臺灣腎臟醫學會 2025 年最新的臨床指引，慢性腎臟病 (CKD) 的定義為「腎臟結構或功能異常，且持續超過三個月以上」。診斷標準包括(一)腎絲球過濾率 (eGFR) 小於 60、(二)出現蛋白尿、尿液沈積物異常、(三)影像學或組織學顯示結構異常、以及(四)曾有腎臟移植病史等。若病程不明或未達三個月，則需進一步檢驗以鑑別是否為急性腎損傷。專家建議糖尿病患者應每年檢查一次腎功能，高血壓

或有家族史者則應每三年追蹤一次，透過規律健檢與早期診斷，能有效延緩腎功能的惡化。

## 四、建立健康的「生活模式」與「風險因子管理」至關重要

除了控制三高（高血糖、高血壓、高血脂）外，應積極從日常生活中落實護腎行為，如戒菸、規律運動（建議每週達 150 分鐘以上的中度身體活動），和維持理想體重（BMI 介於 18.5 至 24.9kg/m<sup>2</sup> 之間）。要養成良好的營養飲食習慣，採取均衡飲食，並配合醫護團隊提供的健康飲食衛教諮詢。對於慢性腎臟病的高風險族群，應特別注意避免吸菸、體重過重、長期使用止痛藥（如 NSAIDs）或具潛在腎毒性的藥物，最好減少使用草藥的機會。

上述「落實護腎行動」、「調整飲食習慣」及「避

免危險因子」腎臟病之健康識能，本院衛教團隊在於門診、社區講座(圖 1)、地方電視台和病友會上(圖 2)，透過海報展示(例如「認識腎性高血壓」、「控制三高及遠離腎病」、「遠離菸害，擁抱健康腎臟」、「用藥安全—腎毒性藥物」)；發送自行製作衛教手冊、指引；並依據 2025 年腎臟病臨床治療指引建議，製作 AI 動畫影片等等，多元衛教方式帶給風城民眾認識腎臟，讓新竹颯起世界愛腎九降風。

## 五、本院推廣成效及肯定

(一)榮獲 2025 年康健雜誌評選為醫學中心之特色醫院(圖 3-1)。

(二)榮獲 2025 年腎臟病健康促進機構照護品質提升獎勵活動競賽，獲得「醫學中心組一銀獎」及「醫學中心組一創新獎」(圖 3-2、3-3)。

特別感謝新竹臺大分院新竹醫院洪冠予院長支持及

腎臟科團隊每一位成員的付出。



圖 1 社區講座宣導腎臟保健的重要性，與民眾互動入熱絡



圖 2 「世界愛腎日」3 月 12 日舉辦病友會，腎臟科趙政漢主任蒞臨致詞



圖3-1



圖3-2

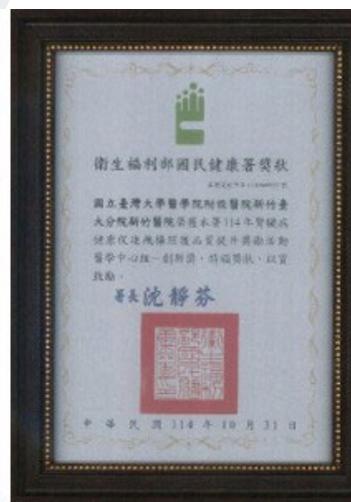


圖3-3

圖 3-1 榮獲 2025 年康健雜誌評選為醫學中心之特色醫院

圖 3-2 榮獲 2025 年腎臟病健康促進機構照護品質提

升獎勵活動競賽，獲得「醫學中心組—銀獎」

圖 3-3 榮獲 2025 年腎臟病健康促進機構照護品質提

升獎勵活動競賽，獲得「醫學中心組—創新獎」

NTUHF