

腎臟護理診所

成人患者的營養相關測試信息表

日期: _____ 患者姓名: _____
 營養師: _____ 電郵: _____ 電話號碼: _____

按照指示服用所有藥物。確保您在開始、停止或更改任何藥物(處方藥或非處方藥)服用之前,均先與您的腎臟護理團隊進行商討。如果您對實驗室結果異常有所疑問,敬請與您的腎臟護理團隊聯絡。

測試項目	正常值	我的檢測值		檢測內容	這項檢測為何重要?	我該做些什麼?
腎小球過濾率估測值 (eGFR)	正常腎功能指數為超過60。 腎功能指數分期指標 第1期 高於90 第2期 60至89 第3期 30至59 第4期 15至29 第5期 低於15	日期	檢測值	測量您的腎功能指數。 腎小球過濾率估測值(eGFR)越低,您的腎臟功能越差。	為了解您的腎功能情況,以利追蹤您的治療及進展。 對有些人來說,維持現有的腎小球過濾率估測值(eGFR)是他們的目標。但對其他人來說,其目標則是放緩下降速度。	<ul style="list-style-type: none"> 維持健康的體重及血壓。 飲用足夠的水。如您有被告知須限制您的飲用量,請與您的腎臟護理團隊聯繫溝通。 諮詢您的營養師了解蔬果類的攝取相關限制。 如果您有吸菸,請試著戒菸。 控制/維持您的血糖水平。 視身體情況而定,盡可能地保持身體活躍。 <p>myhealth.alberta.ca/Alberta/Pages/Exerciseand-chronic-kidney-disease.aspx</p> 即使您的腎小球過濾率估測值有在下降,保有一個健康的生活方式則是能實質幫助您維持整體健康的方法。
尿液白蛋白與肌酸酐比值 (ACR)	低於3 維持高水平可能是腎臟毀壞的徵兆。	日期	檢測值	檢測尿液中的蛋白質含量。	追蹤您的尿液白蛋白與肌酸酐比值(ACR)可有助於測量疾病情況以及治療的方向指引。	<ul style="list-style-type: none"> 維持健康的體重及血壓。 控制/維持您的血糖水平。 避免高蛋白飲食。諮詢您的營養師以了解您所需的蛋白質攝取量。 有關蛋白尿資料,請點閱網址: www.bcrenalagency.ca/resource-gallery/Documents/Proteinuria-Patient_Handout.pdf

測試項目	正常值	我的檢測值		檢測內容	這項檢測為何重要?	我該做些什麼?
糖化血紅蛋白 (HgbA1C)	<p>糖尿病患者的血紅蛋白指數通常會少於7.0。</p> <p>我的血紅蛋白 (A1C) 目標為:</p> <p>_____</p>	日期	檢測值	測量您過去三個月內的平均血糖。(有異於您平日量度的血糖水平)。	控制及維持您的血糖水平,有助於保護您的腎臟及其他器官。	<ul style="list-style-type: none"> 維持健康的體重及血壓。 限制大量的精緻麵包,穀物,義大利麵及米飯,醱類食品及加工食品的攝取。 定時進食及吃零食。 可允許的範圍內盡量保持身體活躍。 按處方服用胰島素及其他藥物。 如果曾有低血糖的情況發生,要通知您的腎臟護理團隊。
鉀 (K+)	<p>3.5 至 5.0</p> <p>許多腎臟患者的鉀指數不是偏高就是偏低。</p>	日期	檢測值	一種於許多天然及加工食品中含有的礦物質。	將水平維持在正常範圍內有助於肌肉和心臟的收縮。	<ul style="list-style-type: none"> 與營養師一同檢查您的鉀攝取量。 如果過高:應限制高鉀食物。如果有處方,請服用降低鉀的藥物。 如果過低:多吃高鉀食物。如果有處方,請服用鉀補充劑。 前往網站 BCRenalAgency.ca ► 健康信息 Health Info ► 管理我的護理 Managing my Care ► 飲食 Diet ► 鉀飲食指南 Potassium Diet Guidelines。
鈣 (Ca)	<p>2.1 至 2.6</p> <p>許多腎臟患者的鈣指數不是偏高就是偏低。</p>	日期	檢測值	一種於食品(如乳製品)中發現的礦物質。	將水平維持在正常範圍內有助於保持骨骼,血管及肌肉的健康。	<ul style="list-style-type: none"> 諮詢您的腎臟護理團隊討論是否需要服用鈣或維生素D補充劑。
磷酸鹽 (P04)	<p>0.8 至 1.5</p> <p>很多腎病患者的磷酸鹽指數為過高。</p>	日期	檢測值	一種於天然及加工食品 and 食品添加劑中發現的礦物質。	將水平維持在正常範圍內有助於保持骨骼及血管的健康。	<ul style="list-style-type: none"> 避免含磷酸鹽添加劑的加工食品。諮詢您的營養師以了解其他含磷食物的攝取相關限制。 如果有處方,將磷結合劑與食物一起服用。 前往網站 BCRenalAgency.ca ► 健康信息 Health Info ► 管理我的護理 Managing my Care ► 飲食 Diet ► 磷飲食(講義)以及30分鐘餐點(視頻) Phosphorus Diet (handout) and 30 Minute Meals (video)。

測試項目	正常值	我的檢測值		檢測內容	這項檢測為何重要?	我該做些什麼?
其他		日期	檢測值			
其他		日期	檢測值			
其他		日期	檢測值			
其他		日期	檢測值			