一、生活型態之建議:
1.戒菸:可以減緩腎功能惡化，降低心血管疾病之發生。
2.減重:若BMI>25kg/m²，男性腰圍>90cm或女性腰圍>80cm 應建議減重。
3.蛋白質攝取:在初期慢性腎臟病(CKD，stage 1-3)，不必 實施低蛋白飲食，但應避免過量蛋白質攝取(建議每日不 超過1.5gm/kg)。
4.酒精攝取:避免規則性飲酒或飲酒過量。
5.運動:應該每週有3次以上，中等至激烈程度之運動，(如快走、騎自行車、游泳等)，每次應至少維持30~60分 鐘 (以333運動為原則)。
6.鹽分攝取:應避免過度攝取鹽分(每日不可高於100meq)。
二、照護期別
Stage 1：腎功能正常但有蛋白尿、血尿等腎臟損傷狀況，eGFR：≧90 ml/min/1.73 m2，建議每6個月追蹤一次
Stage 2：輕度慢性腎衰竭，併有蛋白尿、血尿等， eGFR：60~89.9 ml/min/1.73 m2，建議每6個月追蹤一次
Stage 3a：中度慢性腎衰竭，eGFR：45~59.9ml/min/1.73 m2，建議每6個月追蹤一次
Stage 3b：中度慢性腎衰竭，eGFR：30~44.9 ml/min/1.73 m2，建議每3個月追蹤一次
三、衛教內容
1. 認識腎臟的基本構造與功能
2. 簡介腎臟疾病常見症狀及檢查值
3. 腎臟病日常生活保健與預防
4. 教導定期追蹤之重要性
5. 教導服用藥物(包括中草藥及健康食品)前，須先徵詢醫 師意見
6. 腎臟穿刺切片檢查之介紹(UPCR＞2,000 mg/gm者)及轉 診腎臟專科醫師
7. 簡介高血壓及其併發症
8. 簡介高血脂及其併發症
9. 簡介糖尿病及其併發症
10.飲食原則之指導(含衛教單張發放)