

## 0312 世界腎臟病日「全民腎臟健康：關懷人類，守護地球」

每年 3 月的第二個星期四為「世界腎臟病日」，響應 2026 世界腎臟日主題「全民腎臟健康：關懷人類，守護地球」(Kidney Health for All: Caring for People, Protecting the Planet)，呼籲民眾重視腎臟健康，透過健康生活型態及環保行動，降低慢性腎臟病發生風險，共同守護自身健康與生活環境。

60 歲的林女士患有高血壓多年，平時飲食習慣偏向方便性的醃漬及加工食品，在健康檢查時發現腎功能指數異常，經醫師評估為早期慢性腎臟病，在醫護人員衛教指導下，林女士開始調整飲食習慣，減少罐頭加工食品攝取，改以新鮮食材自行烹調，並養成定期量血壓及回診追蹤的習慣。

林女士表示，目前烹煮食物皆選擇新鮮食材且減少加工食品，不僅吃得健康，也減少許多食品包裝垃圾的產生。經持續追蹤後，血壓控制穩定，腎功能維持良好。

衛生局局長陳南松表示慢性腎臟疾病（包括腎炎、腎病症候群及腎病變）是居台灣十大死因的第九位，高血壓、糖尿病及高血脂三高疾病是造成慢性腎臟病的主因，同時也是慢性腎臟病常見併發症。罹患高血壓、糖尿病的民眾應依照醫師處方正確用藥並妥善治療，才不會因為長期血壓、血糖過高，嚴重傷害腎臟，而走上血液透析之路。

局長陳南松呼籲鄉親定期腎臟病篩檢，落實愛腎護腎觀念，並遵循「護腎黃金 8 守則」：多喝水、健康飲食、規律運動、定期檢查腎功能、控制三高、體重控制、不抽菸及避免服用不當藥物，以降低腎臟疾病發生風險。

提醒民眾自 114 年起成人預防保健服務年齡下修至 30 歲，並新增「腎病識能衛教指導」項目，符合資格民眾可多加利用免費成人健康檢查服務 30 歲至 39 歲者每 5 年補助 1 次、40 歲以上未滿 65 歲者每 3 年 1 次、65 歲以上者每年 1 次。定期接受健康檢查，透過早期發現及早期治療，避免腎臟疾病對健康造成威脅。