## 「活動回顧」 醫學系高教深耕系列活動-腎臟病衛教及篩檢

醫學系深耕計畫與國際文化健康交流中心合作,共同辦理「慢性腎臟 病衛教」及「腎臟病篩檢」兩場活動。

本服務隊與淡水馬偕醫院腎臟科黃琪峰醫師共同合作,於 5/14 在偕 叡廉紀念教會舉辦腎臟病衛教活動,對象以社區長者為主,講解腎臟病 成因、症狀與預防方式。接續於 5 月 16 日在馬偕醫學院舊學餐舉辦腎臟 病篩檢活動,開放全校師生與社區民眾參加,透過血壓、血糖測量與問 卷調查,結合黃醫師的專業諮詢,協助參與者掌握個人腎臟健康狀況。

慢性腎臟病是指腎功能持續受損超過三個月,無論是否伴隨腎損傷的症狀(如蛋白尿、水腫、高血壓等),都屬於慢性腎病範疇。常見的致病因素包括糖尿病、高血壓、肥胖及長期吸菸者等。

而腎臟病往往伴隨著異常徵兆出現,我們可以用「泡、水、高、 貧、倦」五步驟來自評腎臟健康。「泡」代表著「泡泡尿」,如廁後泡泡 五分鐘不散,可能為蛋白尿徵兆。「水」代表著「水腫」,按壓小腿前側 皮膚回彈慢,表示水腫。「高」,代表「高血壓」,平時即可測量血壓來預 防高血壓。「貧」代表著「貧血」,如心悸、頭暈、易喘現象等。「倦」則 代表「疲倦」。如果有上述這些症狀,記得要注意自己的腎臟健康,並定 時做腎臟檢查。

那麼,究竟要如何保持腎臟健康呢?建議少吃高鹽、高糖與高加工食品,選擇「原型食物」,並養成定期運動、不吸菸、不亂服藥的良好習慣,最好搭配每3至6個月一次的尿蛋白與腎功能檢查,可以有效延緩腎臟病的進展。

5月16日由醫學、護理及醫檢再生學系共15位醫學院學生,配合黃琪峰醫師在馬偕醫學院舊學餐舉行免費腎臟病篩檢活動,有民眾表示,在參加5月14日的衛教講座後,主動邀請朋友一同參加篩檢,進一步了解自己與親友的腎臟健康狀況。本次腎臟病衛教與篩檢活動不僅提升民眾對腎臟病的重視,也讓學生實踐醫學人文關懷與專業學習的結合。馬偕醫學院未來也將持續推動健康教育深耕計畫,將正確的醫療知識帶入更多社區,守護全民健康。



▲黃琪峰醫師協助偕叡廉教會腎臟衛教



▲同學們做腎臟病衛教



▲民眾積極參與

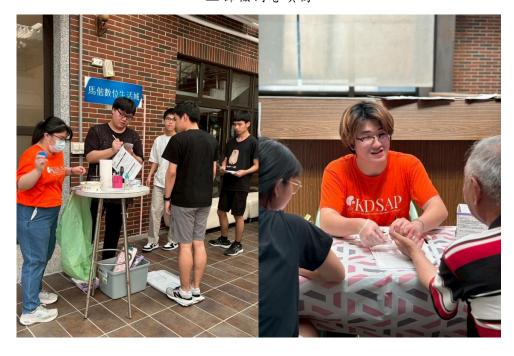
▲有民眾拿起自身健檢報告詢問同學



▲全體大合照



▲篩檢問卷填寫





▲依序測量身高體重、血糖、血壓及尿蛋白



▲(左)等待現場、(右)學生與醫師合照