

[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。



▲ 黃琪峰醫師協助偕叻廉教會腎臟衛教



▲ 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