



顧好腎，生活變彩色！

◆書名：《解碼腎臟病——臺大醫院腎臟教室秘笈》

◆作者：臺大醫院健康教育中心策畫

陳永銘、林水龍醫師合著

◆ISBN：97898671054

◆定價：150 元

◆撰文：出版中心編輯林淑宜



大家都害怕洗腎。聽到週遭有親友要長期洗腎時，都會投以同情且關懷的眼光，因為「一日洗腎、終生洗腎」的印象深植在我們腦海中。

我們都知道飲食習慣會影響身體的健康，但國人重視「食補」，常以為可以從飲食方面做調養，甚至迷信「補腎」偏方，結果越補越嚴重，渾然不知自己是在糟蹋身體。直到出現狀況，甚至到了要洗腎時，才驚覺自己對健康的認識實在錯得離譜。

臺大醫院健康教育中心為了提醒國人注重腎臟健康，同時建立正確的保健觀念，提出「簡單護腎、從生活做起」的口訣，並編寫了一本《解碼腎臟病——臺大醫院腎臟教室秘笈》新書，由臺大醫護人員從專業角度告訴您：如何在生活當中避免腎臟相關疾病的侵擾，為自己營造健康的生活方式，同時也提供腎友及其家屬健康諮詢。

不當的生活習慣和腎臟疾病的產生有關，包括：新陳代謝有問題、不當藥物服用、不良的飲食與作息、菸酒、過度疲勞，以及缺乏適度的運動等，而這些問題只要在日常生活上多加留意，並做某些簡單的調整，就能呵護您的腎臟。

在討論書稿過程中，醫師提到一個例子：有位女士從年輕時即開始洗腎，30 歲左右竟然已經有十多年的洗腎經歷，每週三次的洗腎，不僅讓她工作受限、生活不便，也連帶影響了家人。編者聽後，心中深感不捨，也疑惑：「這麼年輕，怎麼會？」

原來這位小姐在幼年時就被診斷出罹患了糖尿病，但她並未依照醫師建議控制飲食，又喜愛飲用含糖飲料，沒想到就是這種不經意養成的習慣，嚴重地破壞了她的新陳代謝系統和腎臟功能。在聽過這則案例後，編者更能理解落實「簡單護腎、從生活中做起」的重要性。

本書可以讓讀者瞭解腎臟對身體的重要性，從而在日常生活中落實「保腎、顧腎」。此外，即使是病友，只要「顧好腎」，也能夠讓您及您的家人生活變彩色喔！

好書這裏買！

臺大出版中心位於圖書館左側地下1樓，書店營業時間為每週一至週五 08:00-17:00，購書享8折優惠，歡迎參觀選購。校園內新月台展示中心及誠品書店小福店也有展售。校園外可至博客來網路書店、誠品書店及聯經書局門市洽購。

出版中心電話：02-3366-3993