

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中应该如何预防慢性肾炎呢？

答：日常生活中，注意以下事项可以降低患病风险：

(1) 养成良好生活习惯：规律作息，保证充足睡眠，避免长期熬夜、过度劳累，减轻肾脏负担。同时戒烟限酒，烟草和酒精中的有害物质会损害肾脏血管和组织，增加患病风险。

(2) 避免有害因素接触：减少接触重金属、有机溶剂等肾毒性物质，工作中做好防护措施。在空气污染严重时，尽量减少外出，或佩戴具有防护功能的口罩。

(3) 预防感染：注意个人卫生，勤洗手、保持皮肤清洁，预防皮肤和泌尿系统感染。在流感高发季节，避免前往人员密集场所，及时接种流感疫苗等，降低感染的概率，防止感染引发肾脏免疫反应。

(4) 均衡饮食：遵循低盐、低脂、优质低蛋白的饮食原则，减少咸菜、油炸食品的摄入。多吃富含维生素和膳食纤维的新鲜蔬果，如苹果、橙子、菠菜等，维持身体代谢平衡。

(5) 适度运动：选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽、骑自行车等，每周坚持一定次数和时长的运动，增强体质和免疫力，但避免运动过度造成身体损伤。

(6) 定期体检：尤其是有慢性肾炎家族史、高血压、糖尿病等高危人群，定期进行尿常规、肾功能等检查，以便早期发现肾脏异常，及时干预治疗。

问题 2：慢性肾炎患者适合做哪些运动？

答：慢性肾炎患者适合进行以步行、慢跑、太极拳、骑自行车、游泳等为主的中等强度有氧运动，每周可进行 150 分钟。这类运动有助于改善身体机能，对 GFR 指标有积极作用，还能降低死亡风险。慢性肾炎患者常合并其他疾病，在选择运动时，要充分考虑自身心肺功能、身体耐受性、认知功能和跌倒风险等因素。例如身体虚弱或平衡能力差的患者应避免游泳，心肺功能不佳的患者需谨慎控制运动强度，且运动形式和强度应根据个人需求适时调整。

问题 3：老年慢性肾病患者的目标血压应控制在多少为宜？

答：老年慢性肾病合并高血压患者在可耐受的前提下，应逐步调整降压药剂量及给药频次，实施个体化降压方案，年龄 ≥ 80 岁患者需特别强调缓和医疗方式，提高患者整体生活质量。①65~79 岁的 CKD 患者，血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ ，在生活方式干预的同时需开始降压药物治疗，血压控制目标为 $< 140/90\text{mmHg}$ ，有白蛋白尿者推荐血压降至 130/80mmHg 左右；② ≥ 80 岁的 CKD 患者，血压 $\geq 150/90\text{mmHg}$ ，可开始降压药物治疗，血压控制目标为 $< 150/90\text{mmHg}$ ，如能耐受，可将血压控制于 $< 140/90\text{mmHg}$ 。

问题 4：慢性肾炎患者的预后怎么样？

答：慢性肾炎病变进展的速率受病理类型的影响，不同病理类型

下疾病进展速度有所不同，并且个体之间在病变进展上存在显著的差异性，在疾病发展进程中，最终可发展至慢性肾衰竭。

问题 5：针对慢性肾病患者，国家及各地制定了哪些具体的政策保障措施？

答：多地已将慢性肾病纳入门诊慢性病、特殊疾病保障，如济南、靖江等地，患者门诊合规费用能按比例报销。对于慢性肾衰透析治疗，医保也有专项政策，如湖南，血透费用职工医保报 90%、居民医保报 80%。因各地医保政策有别，建议患者咨询当地医保部门，以充分享受待遇。