

患者自我管理指导问与答

问题 1：如何预防慢性肾衰竭？

答：慢性肾衰竭是一种常见的慢性疾病，但通过科学的生活方式和健康管理，可以有效预防或延缓其发展。以下是预防慢性肾衰竭的建议：

(1) 控制基础疾病：糖尿病和高血压是导致慢性肾衰竭的主要原因。如果患有这些疾病，应严格遵循医生的建议，定期监测血糖和血压，按时服药，以减少对肾脏的损害。

(2) 戒烟限酒：吸烟会增加心血管疾病的风险，而心血管疾病与慢性肾衰竭密切相关。戒烟可以显著降低这种风险。同时，过量饮酒会导致血压和胆固醇水平升高，应限制酒精摄入。

(3) 健康饮食：保持均衡的饮食对预防慢性肾衰竭至关重要。建议多吃水果、蔬菜和全谷物，减少盐、糖和饱和脂肪的摄入。对于已经患有慢性肾病的人，可能需要限制钾和磷的摄入。

(4) 定期锻炼：每周进行不少于 150 分钟的中等强度有氧运动为宜，如快走或骑自行车，以及每周至少两天进行肌肉强化训练，有助于控制血压和体重，从而降低慢性肾衰竭的风险。

(5) 谨慎用药：某些药物，如非甾体抗炎药，如果长期或过量使用，可能会损害肾脏。在使用任何药物时，应遵循医生的指导。

(6) 定期检查：早期慢性肾衰竭通常没有明显症状，因此定期

检查肾功能非常重要，尤其是对于高风险人群如糖尿病或高血压患者。早期发现和治疗可以延缓疾病进展。

问题 2：对于肾脏功能不好的人应该怎么吃？

答：对于肾脏功能不好的患者，主要是实施低蛋白饮食，其关键点为：①根据肾功能情况，建议每天吃体重每公斤 0.6~0.8 克蛋白质。吃太多会伤肾，吃太少会营养不良。②优先选优质蛋白，如优选鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼等，优质蛋白质更容易被身体利用，产生的废物少。豆腐、豆浆等豆制品要少吃。③主食要选对，普通米饭、面条蛋白高，建议换成小麦淀粉做的低蛋白面条、馒头，给身体提供足够热量。④定期验血检查，每月检查血液的白蛋白和肌酐，根据结果及时调整饮食方案。

问题 3：慢性肾衰竭的患者每天喝多少水合适？怎么控制？

答：慢性肾衰竭患者需严格管理液体摄入，以维持水平衡、减轻肾脏负担并预防并发症如水肿、心衰。具体建议如下：

(1) 算好总量，每天最多喝：前一天的小便量 + 1 瓶矿泉水 (500mL)。如果完全没小便，全天喝水不超过 2 瓶 1000mL。

(2) 警惕“隐形水”：如粥、汤、西瓜、葡萄这些食物含水量高，要算进喝水量。

(3) 解渴小妙招：口渴时含冰块、用柠檬片擦嘴唇或漱口，比直接喝水更省“额度”。

(4) 称体重防水肿：每天固定时间称体重（比如早起上厕所后），如果一天涨超过 1 公斤或脚肿明显，说明水喝多了，必要时需要医院复诊。

问题 4：慢性肾衰竭患者居家吃降压药要注意啥？

答：降压药是延缓慢性肾衰竭进展的重要措施，但需密切监测安全性和禁忌证：①量血压。每天早晚量，一般控制在 130/80mmHg 以下，病情严重者更严格；②警惕副作用。如果出现持续咳嗽、手脚发麻、头晕乏力，及时就医；③血液检查不能少。吃药后 1~2 周要查血钾和肌酐；④孕妇和肾动脉狭窄患者禁用血管紧张素转换酶抑制剂和血管紧张素 II 受体阻滞剂，因可能引起胎儿畸形和急性肾衰竭。

问题 5：透析用的血管（瘘管）应该怎么保养？

答：透析用的瘘管置入后，应分阶段做好自我护理，要点如下：

第一阶段（手术后 1 周）：需把手垫高，减轻肿胀，每天摸血管是否有震颤，即像手机震动一样的感觉，听是否有像流水声一样的杂音，绝对禁止在这侧胳膊量血压、抽血或提重物。

第二阶段（6~8 周后）：可每天捏橡皮球 10 分钟，帮助血管变粗；透析后按压针眼至少 15 分钟，力度以不出血但能摸到震颤为准；保持皮肤清洁，不抓挠瘘管处皮肤，预防感染。

问题 6：慢性肾脏病患者居家如何预防血钾高？

答：居家预防血钾高，需注意以下事项：①少吃高钾食物。绝对忌口香蕉、橙子、冬枣、菌菇、土豆、番茄酱等高钾食物；限量吃绿叶蔬菜，吃前先切小块泡水1小时或开水焯2分钟，可去除一半的钾；②小心药物引起的高钾。避免长期服用保钾利尿剂，如螺内酯等；③在医生指导下，居家配备应急药物；④透析患者注意血钾 $>5.5\text{mmol/L}$ 或出现心慌、手脚麻木时，立即就医。