

肾病综合症的护理方法有哪些？

▲ 四川省南充市高坪区人民法院 青芮吉

肾病综合征是一组症状类似、病因不同的临床综合征，大量蛋白尿、高度水肿、高脂血症、低蛋白血症是典型症状，称为“三高一低”。肾病综合征患者的生活、工作均受到不同程度的影响，生活质量下降，情绪不佳。肾病综合征患者日常护理十分关键，可以稳定病情、减轻症状，提高生活质量。

基础护理

肾病综合征患者需要养成良好的起居习惯，早睡早起，中午最好能安排时间睡一会。晚上不要熬夜，睡前不要打游戏、剧烈运动、喝浓茶或咖啡等。患者需要慎照日光，尤其是阳光特别强烈的晴朗天气，因为阳光中有一些有害的射线，容易对人体形成侵害，最终导致皮肤炎症，患者本身免疫功能低下，发生皮肤炎症后可能导致病情加重。肾病综合征患者如果出现高度水肿，例如下肢、阴囊水肿明显，则应该卧床休息，避免行走造成局部摩擦、皮肤损伤。如果患者有明显的

局部皮肤渗液时，则应该保持局部皮肤干燥、卫生，避免皮肤感染。由于肾病患者发生血栓栓塞的风险较高，患者在卧床期间应该多翻身、活动肢体，尽早下床活动。患者应注意调节免疫力，减少出入人群密集的公共场合次数，注意预防感冒、注意饮食卫生，减少消化道感染的发生。患者需要注意及时增添衣物，避免着凉、发生上呼吸道感染等，同时需要注意预防泌尿系统感染和褥疮。

饮食护理

肾病综合征患者的日常饮食需要卫生、健康，需要进行优质蛋白饮食，忌食生冷食物。患者水肿期间的胃肠消化能力减弱、食欲下降，饮食上需要以容易消化、清淡可口的食物为主，例如粥、米糊等。部分患者在使用糖皮质激素后食欲大增，此时需要控制食量、保护肠胃，避免过度肥胖而增加肾脏负担。患者需要养成健康的生活习惯，食用脂肪、胆固醇含量低的食物。

饮食上可以多吃一些多聚不饱和脂肪酸含量高的食物，例如鱼油、植物油。多吃燕麦、豆类等可溶性纤维含量多的食物，注意补充维生素、钙、铁。少吃饱和脂肪酸含量高的食物，例如动物油脂。患者应该将每天摄入盐的量控制在3 g以下，有助于减轻水肿，但是患者不能长期低盐或无盐饮食，不然容易引发低钠血症，严重时危及生命。不要过多的吃水果，以免增加肾脏负担。例如西瓜虽然可利尿消肿，清热消暑，但吃得太多容易引起尿频，增加肾脏负担。

运动护理

肾病综合征患者可以进行适当的体育运动，在疾病恢复方面有促进作用。体育运动以有氧运动为主，例如散步、打太极拳、练气功、慢跑、骑自行车等，可以增强患者抵抗力。但是，患者进行体育运动前，需要充分做好准备活动，避免运动中受伤。同时，

患者也需要控制好体育运动的时间，每次时间30分钟左右即可，最好选择早晨及傍晚进行体育运动。体育运动不要在中午或阳光强烈时进行。患者运动后要适当喝水，并做好个人清洁，及时洗澡，避免细菌的滋生和分解。

心理护理

肾病综合征患者需要学会自我调节情绪，生活中需要多与外界接触，经常与家人、朋友、同事等聊天，述说心中的烦闷、苦涩，疏解负性情绪。患者还应该多参加集体活动，例如文艺晚会、春游、外出旅行等，分散注意力，减少对疾病的担忧。同时需要提高对疾病的重视程度，做好基础护理，养成健康的饮食习惯以及科学的运动习惯，并且形成积极、乐观的心态，正确认识疾病，积极面对疾病，提高疾病的治疗效果，改善预后，并提高生活质量。

肾脏疾病的一些早期表现

▲ 四川省兴文县中医医院 易鹏

肾脏疾病的出现，严重影响人们的身体健康，降低生活质量，如果病情发展为肾衰竭、尿毒症，还会威胁生命安全，所以了解肾脏疾病的一些科普知识及其相应的表现，对于疾病的预防和早期治疗具有重要意义。

什么是肾脏疾病？

肾脏疾病是在多种因素下引起的肾脏结构与功能改变，致使肾脏病理损伤，出现血尿或尿液成分异常等情况。肾脏疾病主要包括肾小球疾病、肾小管疾病、肾间质疾病和血管性疾病，这些疾病的慢性病变，有引发慢性肾衰竭的可能。分析肾脏疾病的病因发现，造成肾脏疾病的原因比较多，如感染、药物、免疫异常、遗传等均会导致肾脏疾病的发生。

关于肾脏疾病的一些表现

在早期，肾脏疾病的症状并不明显，随着疾病的发展，相关症状开始显现，如腰痛及腰部不适、乏力、胃肠道不适、水肿、血压升高、尿量异常、蛋白尿以及血尿等。

腰痛及腰部不适 通常情况下，肾脏病很少出现腰痛的症状，一些急性肾损伤的患者会感到腰痛或腰部有不适感，如果肾脏体积增大，肾脏被膜受牵拉，腰部症状开始明显。

乏力 出现肾脏疾病后，患者的食欲开始减退，即便面对自己喜欢的食物，也感觉食之无味，降低了食物的摄入量，再加上有大量的蛋白尿和血尿消耗身体，此时患者会有疲乏、无力感。

胃肠道不适 如果出现肾功能衰竭，患者会有恶心、呕吐、食欲不振等胃肠道不适症状。

水肿 水肿是肾脏疾病常见的一种表现，早期可出现肾性水肿，发生部位一般在颜面、眼睑和双下肢，早晨起来时水肿最严重。

血压升高 随着疾病的发展，患者可能

会出现肾性高血压，同时伴有头晕、头痛等症状。

尿量异常 患病早期，患者的尿量会增加，但到了中晚期，尿量开始减少，甚至是无尿。

蛋白尿 一些患者在排尿时会发现尿液中有许多的泡沫，尿常规检查尿液中的蛋白为阳性，证明出现蛋白尿。

血尿 患者排尿时，尿液颜色变深，比如茶色，对于病情比较严重的患者，会出现血尿。

贫血 早期的肾脏病一般无贫血的情况，到了疾病的后期，患者有发生贫血的可能，严重时还会出现鼻衄、尿血、便血等情况。

哪些人患肾脏疾病的风险高

糖尿病患者。如果患者的血糖水平没有得到有效的控制，长此以往就会并发糖尿病性肾脏疾病。

高血压患者与糖尿病患者相似，如果患者在日常生活中没有合理控制血压水平，通过运动、药物等进行干预，就会损害肾脏，引发肾脏疾病。

由于遗传是肾脏疾病的病因之一，所以有肾脏疾病家族史者，发病风险较高。

肾脏疾病的预防措施

预防感染 因为细菌、病毒和支原体等感染容易引起肾脏病，所以需要预防感染。患者需要预防感冒以及多种感染。

控制基础病 由于糖尿病、高血压等会导致肾脏疾病的发生，所以要采取有效方法进行控制。

早期检测 对于肾脏疾病的预防来讲，早期检测十分重要，尤其对于一些存在某种疾病的患者，早期检测更加重要。比如，系统性红斑狼疮患者应检查尿常规、尿微量白蛋白、24小时尿蛋白定量，判断是否发生狼疮性肾炎。

养成良好的生活方式 健康饮食，不熬夜，不暴饮暴食，控制好自己的体重。

透析患者在饮食上应该注意这些事

▲ 河北省唐山市中心医院 赵海红

如果肾功能出现衰竭便需要通过透析来清除体内多余的代谢产物、毒素等，患者的肾功能逐渐下降，透析的过程中患者身体一部分营养物质也会发生流失，所以患者在饮食方面要精准限制和要求，尤其是终末期透析患者，更要十分注意。在吃得好和吃得营养的前提下也要在医生的要求下限磷、限钾、限水和限钠等，这样才能在透析后恢复的更好。

那么，透析患者在家调养的时候，饮食方面具体应该注意哪些呢？这是很多患者和家属都非常关心的问题，接下来，本篇文章就将带大家一起聊聊透析患者饮食注意相关内容。

日常饮食注意事项

摄入优质蛋白 在透析的过程中，蛋白质会随着透析逐渐丢失，所以透析患者要在营养或者主治医生的指导下补充蛋白质，在蛋白质选择方面，可以偏向于摄入优质的动物蛋白，如蛋类、瘦肉类、海参、蹄筋以及鱼肉等，因为这些优质蛋白氨基酸含量丰富，有利于维持血白蛋白的水平，帮助透析患者提高生存率，减少发病率，有利于提高患者的免疫力和生活质量。

热量供应充足 透析患者应在医生的指导下严格摄入充足的热量，热量摄入因人而异，大概范围在30~45 kcal/kg/d，主要能量来自于糖类和不饱和脂肪酸，应以复合碳水化合物和植物油为主，应避免或者少量食用动物油、肥肉等富含饱和脂肪酸的食物。

控制水分摄入 透析患者每日体重要保持平稳，两次透析间隔的时间里，体重增长不能超过5%。在饮水方面要进行控制，因为过多的水会在透析时导致一系列并发症，如心血管疾病等，但是水分的来源非常广泛，每天摄入量很难被测量出，除了水和饮料外，食物中也存在大量水分，所以控制体重是比较适宜的方法了，两次

透析体重差距最好控制在0~4斤左右。此外，控制盐分也能在一定程度上减少水分的摄入。

限制钠盐的摄入 盐分摄入过多不仅会导致水分摄入量增加，还容易诱发一系列疾病，常见的有：高血压心力衰竭以及水肿等，每日摄入量不能多于3 g，在烹饪食物时除了少盐相关的调料，日常也应少吃含盐量高的食物，如肉汤类、番茄酱、罐头类食品、薯片等，饮食要清淡。

限制钾摄入量 因为透析患者容易发生高钾血症，该病严重情况可导致心脏收缩和传导异常，出现心律失常，有致死风险。所以透析患者要遵照医嘱，避免食用含钾量过高的食物，具体如下：

(1)高钾的食物，如香蕉、桃子、奇异果、蕃茄、香菇、竹笋、菠菜、芹菜、空心菜等，这些食物尽量少吃。

(2)杨桃：杨桃对肾功能不利，要禁止食用。

(3)西瓜：西瓜钾含量不高，但水含量丰富非常容易摄入超量。

(4)对于确需服用的中药，需钾浓度检测通过才能食用，此外，食用的青菜，最好炒之前先烫一下。

保持钙磷平衡 如果透析患者存在低钙高磷的情况，极易造成骨代谢发生紊乱，引发一些疾病，如：甲旁亢以及肾性骨病等，透析患者应在医生的指导下避免服用磷含量过高的食物，如动物肝脏、花生以及植物豆油等。如果需要服用降磷药物，要和食物一同服用，这样才能发挥药效。此外要加强钙质、维生素B族以及锌和铁的补充。

以上便是关于透析患者饮食注意事项，希望各位患者能够按照医生的要求管住嘴，关爱自身健康，避免贪恋口舌之欲和饱腹之欲。