慢性肾病患者日常护理需注意这些！

▲ 广东省肇庆市怀集县人民医院 卢晴

慢性肾病（Chronic Kidney Disease，简称CKD）是一种长期且逐渐恶化的肾功能下降状况。对于慢性肾病患者而言，日常生活中的自我护理至关重要，这不仅能帮助延缓病情进展，还能提升生活质量。以下是慢性肾病患者在日常生活中应注意的重要方面。

饮食管理

低盐饮食 对于慢性肾病患者而言，控制盐分摄入至关重要。高盐饮食会增加血压，从而加重肾脏负担，并可能导致肾脏疾病的进一步恶化。建议从日常饮食中减少盐的使用，选择低钠替代品，例如使用香料和香草来增加食物的风味，而非依赖盐。避免加工食品和快餐，因为这些通常含有高量的钠。阅读食品标签，了解食物的钠含量，有助于控制日常的盐分摄入。

控制蛋白质摄入 肾脏疾病患者在蛋白质摄入方面需要特别小心。虽然蛋白质是人体必需的营养素，但过多的蛋白质摄入会增加肾脏的负担。建议遵循医生或营养师的建议，摄入适量的优质蛋白质，如鱼、鸡肉和

蛋白，同时限制红肉和乳制品的摄入。对于肾脏疾病晚期的患者，可能需要更加严格地限制蛋白质摄入量。

注意水分摄入 适当的水分摄入对于维持肾脏健康至关重要，但肾病患者需要特别注意水分的摄入量。过多的水分摄入可能导致水肿，加重肾脏负担，特别是在肾功能减退时。建议遵循医生的建议，根据个人的肾功能状况调整水分摄入量。

保持适当的体重

定期运动 适当的体育活动对肾病患者非常重要，它有助于控制体重、降低血压，同时提升整体健康状况。建议选择适度的非强度运动，如步行、游泳或瑜伽。定期运动可以帮助维持肾脏健康，但应避免过度劳累。在开始任何新的运动计划之前，建议咨询医生。

健康饮食 均衡的饮食对于控制体重和维护肾脏健康至关重要。建议采用富含蔬菜、水果、全谷物和瘦蛋白的饮食。限制高脂、高糖食物的摄入，这些食物可能导致体重增加，并增加肾脏疾病的风险。均衡的饮食有助于防止

肥胖，肥胖是肾脏疾病的一个重要风险因素。

药物管理

按时服药 药物治疗在慢性肾病的管理中扮演着至关重要的角色。患者需要严格遵守医生的处方指导，按时服用药物。任何随意更改药物剂量或停药的行为都可能导致病情恶化或产生不利的健康后果。例如，用于控制血压和减轻肾脏负担的药物，如果未能按时服用，可能会导致血压波动或其他并发症。

避免使用损害肾脏的药物 某些非处方药物，尤其是某些止痛药（如布洛芬和阿司匹林等非甾体抗炎药），可能对肾脏有害。这些药物可能影响肾脏的血流量，加重肾脏损伤。因此，慢性肾病患者在使用任何非处方药之前都应咨询医生，确保药物对肾脏安全。

定期检查

定期做肾功能检测 定期的肾功能检测是慢性肾病管理的关键部分。这些检查可以帮助医生监测患者的肾脏健康状况，及时发现任何潜在的问题，并相应调整治疗方案。通常这些

检查包括血肌酐和尿素氮水平的测量，以及对尿液样本的分析，以评估肾脏的过滤功能。

密切关注血压和血糖 高血压和糖尿病是慢性肾病的两个主要原因。因此，定期监测血压和血糖水平对于慢性肾病患者至关重要。保持血压和血糖水平在目标范围内，可以减缓肾脏病变的进展。这可能需要患者定期服用降压药或降糖药，并遵循医生的饮食和运动建议。

生活方式的调整

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会加重肾脏的负担。

减少压力 长期的精神压力可能会影响肾脏健康，建议进行适当的放松和休息。

总结

慢性肾病患者日常护理是一个全方位的过程，需要患者、家庭和医疗团队共同努力。通过上述措施的实施，慢性肾病患者可以更好地管理自己的健康，延缓病情发展，提高生活质量。如有任何疑问或不适，应及时咨询专业医生。

颈动脉超声与心脑血管疾病的科普小知识

▲ 广东省罗定市中医院 陈超群

颈动脉超声概述

颈动脉超声检查，又称为颈动脉彩色多普勒超声（Carotid Doppler Ultrasound）或颈部血管超声，颈动脉超声检查是一种利用超声波技术评估颈动脉结构和功能的检查方法。它能够清晰地显示颈动脉的管腔结构、血流速度、管腔狭窄程度以及动脉硬化斑块等情况。

其可作为评估全身动脉硬化的一个“窗口”，对心脑血管疾病的风险评估具有重要意义，是目前已被公认为动脉粥样硬化的有效筛查方法。从医学角度来说，动脉粥样硬化并非区域性疾病，一旦发生对全身的血管都有所影响，而颈动脉是人类的主要血管之一，能够反映全身血管的健康状态。因此，做颈动脉超声有助于评估全身动脉粥样硬化病变的可能性。其严重程度与心脑血管疾病的发生密切相关，我们熟知的心肌梗死、脑梗等疾病都是动脉粥样硬化惹的祸。

因此，颈动脉超声检查在心脑血管疾病的诊断和预防中具有不可替代的价值。

颈动脉超声在心脑血管疾病中的应用

早期发现心脑血管疾病风险 颈动脉超声检查能够发现颈动脉内膜增厚、斑块形成、狭窄等病变，这些病变往往是心脑血管疾病的早期信号。通过早期发现这些病变，医生可以及早采取干预措施，如调整生活方式、药物治疗等，从而降低心脑血管疾病的发病风险。

评估心脑血管疾病的严重程度 对于已经确诊的心脑血管疾病患者，颈动脉超声检查可以帮助医生评估病情的严重程度。通过观察颈动脉的狭窄程度、血流速度等指标，医生可以判断疾病的进展阶段，为患者制定个性化的治疗方案。

指导心脑血管疾病的治疗 颈动脉超声检查在治疗心脑血管疾病中也发挥着重要作用。对于需要手术治疗的患者，如颈动脉内膜剥脱术、颈动脉支架植入术等，颈动脉超声检查可以为医生提供详细的血管情况，有助于

制定手术方案和评估手术风险。同时，在治疗过程中，颈动脉超声检查还可以监测治疗效果，评估药物治疗或手术治疗的有效性。

颈动脉超声的优势

无创性 颈动脉超声检查无需穿刺或注射造影剂，避免相关创伤和不良反应，患者易于接受。

安全性高 颈动脉超声检查没有放射性，几乎没有风险和副作用，适用于各种人群，包括儿童和孕妇。

高度可靠 颈动脉超声检查能够提供准确、可靠的动脉信息，包括动脉内膜厚度、血流速度、狭窄程度等指标，为医生的诊断和治疗提供有力支持。

易于操作和可重复性 颈动脉超声检查设备操作简单，检查时间短，可以在医疗机构的门诊或诊室中进行。同时，该检查可以反复进行，以追踪疾病的进展和治疗效果。

注意事项

检查时，请自然地将头部转向待检测方，并尽量放松颈部肌肉，这有助于医生获得更准确的图像。在检查过程中，请紧密遵循医生的指导，保持平稳呼吸，避免任何突然的说话、咳嗽等动作，以免干扰检查。此外，颈部可能会涂抹耦合剂，这是为了优化超声探头与皮肤的接触，进一步提升图像的清晰度，无需对此感到担忧。这些准备工作将确保检查顺利进行，为医生提供详尽的血管信息。

结论

颈动脉超声作为一种无创、安全、可靠的检查方法，在心脑血管疾病的诊断、预防、评估及治疗指导中发挥着重要作用。因此，建议有高血压、糖尿病、高血脂等心血管疾病危险因素的人群，以及有心脑血管疾病家族史、已患有相关疾病或出现过相关症状的人群，定期进行颈动脉超声检查。

呵护肾脏从关注肾脏危险信号开始

▲ 山西白求恩医院（山西医学科学院）王玲

让我们先来认识一下肾脏吧。肾脏是成对的蚕豆样器官，位于脊柱两侧，腹膜后间隙内。右肾略低于左肾，因为上方有肝脏。正常人的肾脏长10~12cm，宽5~7cm，厚2~3cm，约拳头大小，两侧肾脏合计重约300克。肾脏血流丰富，心脏泵出的血液约25%流经肾脏。血液流经肾脏时，有用的物质如蛋白质、氨基酸被重吸收，而废物如肌酐、尿素随尿液排出。肾脏还调节水、电解质代谢和酸碱平衡。肾脏也是重要的内分泌器官：分泌促红细胞生成素促进造血；分泌1,25-二羟维生素D促进钙、磷吸收；分泌肾素调节血压和血容量；分泌前列腺素舒张肾脏血管并参与尿液浓缩和稀释；分泌缓激肽扩张血管并促进钠排泄，调节血流动力学。

肾脏是人体最“吃苦耐劳”的器官，储备能力强大。每侧肾脏有100多万万个肾单位，每个肾单位可以独立工作，通常只有约四分之一的肾单位参与代谢。当有紧急情况或部分肾单位病变时，肾脏会调动其他肾单位工作，即代偿，尽管病变，不会有任何症状。但若损伤的肾单位不能及时恢复，则会永久丧失功能。如果肾功能丧失超过50%，就无法代偿。

同时，肾脏很脆弱，很多疾病会引起肾功能损伤。肾脏本身的疾病如肾小球肾炎、肾病综合征、多囊肾、肾结石、狼疮肾等，以及糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸等其他疾病都会损害肾脏。糖尿病肾病是糖尿病导致的慢性肾脏病，是糖尿病最严重的慢性微血管并发症，也是终末期肾脏病的主要原因。其发病机制复杂，高血糖、高血压、血脂代谢异常等因素均参与。高血压和肾脏病相互影响，高血压可引起肾脏病并加速其进展，肾病又会导致血压持续升高。

水肿 如果出现晨起眼睑，面部水肿，午后消退，血压常升高，可能为肾源性水肿；或者劳累后出现身体低垂部位如脚踝、

双下肢水肿，用手指按下可有凹陷，可能为肾源性水肿；出现水肿情况，建议及时就诊。

多尿少尿或夜尿增多 正常成人一天的尿量在1000~2000ml左右。当一天的尿量小于400ml叫做少尿，小于100ml称作无尿，大于2500ml叫做多尿。夜尿一般不超过750ml，如果经常晚上起夜2~3次或更多，特别年轻人夜尿次数多，这些都是肾脏病的早期信号。

排尿异常 尿频：小便次数多但尿量却很少；尿急：有尿意即尿急难忍的感觉；尿痛：排尿时尿道口及小腹胀痛。尿路刺激征，包括尿急、尿频、尿痛，可能会伴有排尿不能排尽的感觉以及下腹的坠痛，常见于泌尿系感染。

尿液颜色异常 人们正常的尿液为澄清的淡黄色，尿液颜色受饮水量、饮食、药物、疾病等多种因素影响。当尿液呈血样、酱油色或洗肉水样的肉眼血尿，可能出现了肾小球肾炎、泌尿系结石、结核、肿瘤等，当尿液浑浊如淘米水样，发生泌尿系感染都需要及时就诊。

尿液性质异常 若尿液有很多持续长时间不散、细密的泡沫，特别是体检单尿常规出现蛋白质“+”号，意味着肾病的可能。应该及时去医院查尿常规，及时就诊。

高血压 肾脏疾病常伴有高血压，少见为肾动脉狭窄所致，多见于肾脏实质性疾病。90%慢性肾脏病尿毒症病人都会出现高血压。对没有高血压家族史的年轻患者，若突然血压升高，应高度怀疑是否患有肾病。

腰疼 引起腰疼的肾脏疾病有很多，比如慢性肾脏病、肾结石、肾盂肾炎、肾结核、肾肿瘤、肾积水等。表现为腰部酸痛、隐痛、胀痛。

总之，一旦出现以上症状，均应及时就医进行相关检查。肾脏疾病也是可防可治的，呵护我们的肾脏就从关注肾脏危险信号开始。