

饮食+运动， 家庭护肾大作战

◎西部战区总医院肾脏病科 杨焕莉

肾脏作为人体的“排污工厂”，是维护整体健康的重要基石。肾病属于慢性疾病，对于患者及其家属而言，最关注的莫过于如何稳定病情、防止其恶化。在接受药物治疗或透析治疗期间，家庭护理在肾脏疾病管理中起着至关重要的作用。

饮食护理

盐分高的食物会加重水肿与高血压，肾病患者首要任务是控制每日盐分摄入，每日食盐量应控制在5克以下，要避免腌制食品、加工食品和高盐调味品。高蛋白食物会加重肾脏负担，健康人群每日蛋白质摄入量为每公斤体重0.8~1克，慢性肾病患者所需量可能更低。鱼、蛋、瘦肉等是优质蛋白主要来源，应将这些蛋白合理分配在一日三餐中。可多吃薏米、冬瓜等健脾利湿的温性食物，生冷辛辣食物易伤肾气，不宜多吃。新鲜蔬果富含维生素与矿物质，能维持肾脏生理功能，预防便秘，减轻肾脏排毒负担。肾功能不全患者尤其要注意限制高磷食物（如动物内脏、全谷类和碳酸饮料）以及控制高钾食物（如香蕉、橙子、土豆）的摄入。

生活与锻炼

足量饮水有助于促进代谢废物排出，降低尿结石形成风险；养成定时排尿习惯，可避免尿液长时间停留膀胱，减少膀胱感染风险。正常成年人每日饮水量1500~2000毫升，肾功能不全者需遵医嘱调整。保证足够睡眠，养成早睡早起习惯，避免熬夜与劳累。睡前不要

长时间使用电子产品，营造温馨舒适睡眠环境以提高睡眠质量。结合自身情况选择散步、慢跑、太极等轻中度有氧运动，既能抵消饮食产生的热量，又能增强心肺功能、促进血液循环、提高身体免疫力。每周运动3~5次，每次30~60分钟最佳。需注意运动强度应循序渐进，避免剧烈运动导致横纹肌溶解等肾脏损伤风险。

监测病情复查

除合理饮食与坚持运动，遵循医嘱定期检查与监测病情，是及早发现并干预病情的有效手段。患者与家属在日常生活中要学会观察病情变化，留意尿液颜色、尿量等情况；观察面部、四肢、腹部有无水肿；定期测量血压、心率等生命体征；关注患者精神状态、睡眠质量、食欲等生活状况。将监测到的各项数据详细记录下来，在复查时告知医生，及时与医生沟通，以便根据病情调整治疗方案。定期测量血压，监测血糖、肾功能、电解质等指标；遵循医嘱按时服药与复查；若出现血压异常升高、水肿等情况，及时就医；定期进行尿检，重点关注尿蛋白等指标变化。这些措施有助于早期发现肾脏异常。

心理疏导

肾病治疗并非一朝一夕之事，患者在治疗期间情绪波动较大，他们不仅要承受疾病治疗带来的经济压力，工作、生活中的不如意也会对其心理和情绪产生影响。因此，家属在提供身体照料的同时，还需给予心理疏导与支持，帮助患者保持积极愉悦的心态，配合治疗与康复。认真倾听患者的心声，深入了解他们的需求，鼓励患者以积极的心态面对疾病，通过介绍治愈案例增强患者战胜疾病的信心。鼓励患者参与社交活动，建立良好的人际关系，获取来自同事、朋友的支持。对于患者产生的焦虑、抑郁情绪，家属要耐心倾听与陪伴，鼓励患者抒发情绪。必要时，为患者提供来自心理门诊的专业心理疏导和支持，引导患者学习自我调节的方法。

应对突发状况

肾病患者病情复杂，有可能突发心绞痛、呼吸困难、晕厥等紧急情况。为有效应对这些突发情况，需做好充分准备并掌握相应急救技能。在家中显著且易于取用的位置放置急救药品与器材，如硝酸甘油、阿司匹林等急救药品，氧气瓶、血压计、血糖仪等监测设备与急救器材。同时，建议肾病患者随身携带部分急救药品，以备不时之需。主动学习常见肾病急症的急救措施，以及心肺复苏的正确操作方法。面对肾功能不全等突发状况时，务必保持冷静，切勿惊慌失措。在实施初步急救措施的同时，迅速拨打急救电话，寻求专业医疗救援。对于肾病引发的低血压或高血压等紧急情况，应在等待救援的过程中，根据病情采取适当的急救措施，以稳定血压水平。☺