



该如何延缓慢性肾脏病进展

◎广州市白云区太和人民医院 陈石生

慢性肾脏病（CKD）的病情并非一成不变，而是一个逐步进展的过程。起初确诊后的众多患者，往往会陷入焦虑与迷茫状态，忧心病情会不可挽回地迈向肾衰竭。但现代医学实践已然证明，慢性肾脏病的进展可经积极、科学的综合管理得到有效延缓。这就好像给一辆正在下坡路上行驶的汽车踩下“刹车”，虽无法立刻让车抵达坡顶，却能极大降低下滑速度，为采取其余措施博得宝贵光阴，病程成功延缓，意味着可以延迟步入终末期肾病（尿毒症）阶段的时间，大幅降低并发症出现概率，最终保障患者长久的生活质量与健康水平。

严格控制原发病与血压

若是把延缓肾病的进展比作一场保卫战，那么控制原发病及血压便是务必坚守的“主战场”，二者是直接冲击肾脏滤过单元（肾小球）的最核心力量。

针对原发病的管理乃根源性治疗，慢性肾脏病往往并非独自存在，它一般是其他慢性疾病引发的后果，就糖尿病肾病患者而言，持续的高血糖状态会似糖水浸泡对肾脏微血管造成损伤，依靠饮食、运动和药物严格把血糖（如糖化血红蛋白）控制在理想界限，可从根源上减轻肾脏损伤。

严格把握血压是肾脏保护的直接手段，高血压不只是造成肾病的常见缘由，更是推动其病情发展的“关键要素”，持续的高压会使得肾脏内部血管长期面临高负荷，推动肾小球硬化与纤维化加速，国内外指南普遍推荐慢性肾脏病患者把血压维持在130/80mmHg以下，实现此目标，一般需要在医生指导下联合采用多种降压药，普利类（ACEI）或沙坦类（ARB）药物经证实具备超越降压本身的肾脏保护

功效，能切实降低尿蛋白水平，是延缓肾病进展的基础用药。

坚持优质低蛋白、低盐饮食

除药物治疗，“管住饮食”是患者可主动投身并最能凸显自我管理成效的一点，针对肾脏病的合理膳食，并非只是简单的“少吃”，而是“掌握正确吃法”。

优质低蛋白饮食是针对肾脏病营养治疗的核心理念，体内蛋白质代谢会生成尿素氮、肌酐等含氮废物，均需经肾脏过滤后排出，当肾功能出现下降，过量摄入蛋白质会明显加重肾脏负担，恰似使一名本就劳累的工人进行超负荷作业，加剧其损耗，经由医生或营养师指导，按照肾功能分期限定每日蛋白质总量意义重大，要保证摄入高质量的蛋白质，也就是优先选定鱼、禽、蛋、奶、瘦肉等优质蛋白，它们生成的废物较少，利用率更高一筹。

严格限制盐分摄入是又一关键举措，食盐中的钠离子能引发体内水分滞留，不但造成水肿以及血压升高，还会直接加大肾脏的滤过压

力，把每日食盐摄入量控制至5克以下，对控制血压及减轻水肿成效显著，其作用等同于一种降压药，伴随肾功能减退，患者也许还得依照血检结果，留意适当控制高钾（如香蕉、橙子、土豆、菌菇）及高磷（如坚果、动物内脏、加工肉制品、碳酸饮料）食物的摄入，进而预防高钾血症以及肾性骨病等并发症。

合理用药与定期监测

针对肾病管理工作，科学用药以及定期监测是保证治疗安全有效的关键部分。合理用药需注意两方面：一是依照医嘱坚持启用护肾药物，诸如普利类、沙坦类或者SGLT2抑制剂等，它们可直接延缓肾病发展进程，另外需留意肾毒性药物，切勿滥用非甾体抗炎药（如布洛芬）、某些抗生素以及不明成分的草药。

定期监测乃病情评估的“风向标”，必须定期对尿蛋白/肌酐比、血肌酐和估算肾小球滤过率（eGFR）等核心指标展开检查，以便于医生精准评估肾功能变化情况并及时调整治疗方案，实现病情长期稳定的把控。

对慢性肾脏病进展的延缓是一场需耐心与坚持的持久战，成功的关键在于医患双方紧密协同——医生给予专业引导，患者切实执行治疗方案，把“规范治疗、科学饮食、合理用药、定期监测”这四大举措融入日常，造就健康习惯，即可为肾脏打造出坚实的保护屏障。☺