

透析患者健康管理指南

◎柳州市人民医院 廖明莉

血液透析（血透），是终末期肾病患者维持生命的重要手段。要保证血透的效果，需要患者在饮食管理、血管通路管理、心理调适等多方面做好日常配合。本文结合临床实践与权威指南，为透析患者提供一份科学、实用的健康管理指南。

科学饮食管理：精准控制，营养与安全并重

透析患者的肾脏功能严重受损，饮食需遵循“低盐、低钾、低磷、优质蛋白、控制水分”五大原则，同时保证充足热量与维生素摄入。

1.液体摄入需量出为入，预防心衰。每日饮水量=前一日尿量+500毫升（包括汤、粥、水果等含水量高的食物）。例如，若前一日尿量为800毫升，当日饮水量应控制在1300毫升以内。建议使用带刻度的水杯分次饮用，口渴时可含冰块或咀嚼无糖口香糖缓解。

2.优先选择优质蛋白质，避免过量。透析会丢失部分蛋白质，患者每日需摄入1.0~1.2克/公斤体重的优质蛋白，如鸡蛋清、鱼肉、鸡胸肉等。

3.限钾限磷，预防致命并发症。
(1)高钾食物：香蕉、橙子、猕猴桃、土豆、番茄等易引发心律失常，需完全避免。绿叶蔬菜需焯水后食用，可去除50%以上的钾。(2)高磷食物：奶制品、坚果、蛋黄、可乐等会加重肾性骨病和血管钙化，需严格限制。磷结合剂（如碳酸钙、司维拉姆）需餐中嚼服，以减少磷吸收。

4.低盐饮食，稳定血压，减轻水肿。每日盐摄入量应控制在5克以内，避免腌制食品、加工肉类及含钠调味料（如酱油、味精）。可用葱、姜、蒜、柠檬汁等替代调味，增加风味。

5.热量与维生素均衡搭配，预防营养不良。每日热量需求为35~40千卡/公斤体重，以碳水化合物（如米

饭、面条）为主，脂肪摄入需适量。透析易流失水溶性维生素（如维生素B族、维生素C），需通过新鲜蔬果或补充剂适量补充。

血管通路护理：生命线的“日常检修”

血管通路是透析患者的“生命线”，其是否畅通直接决定治疗成败。

1.每日检查动静脉内瘘。(1)震颤与杂音：轻触瘘管感受震颤（如猫喘），细听杂音（似蜂鸣），若消失需立即就医。(2)清洁干燥：透析后24小时内避免沾水，洗澡时用防水敷料覆盖穿刺点。(3)避免压迫：禁止在瘘侧手臂测血压、抽血、输液、提重物或佩戴过紧的饰物，睡觉时不压手臂，避免搔抓或碰撞。

(4)促进成熟：非透析日做握球锻炼（每次10~15分钟，每日3~4次）。

2.长期导管需严防感染与牵拉。
(1)敷料管理：保持导管出口干燥，洗澡时用防水贴保护，敷料污染或脱落需及时更换。(2)固定导管：避免牵拉、扭曲或折叠导管，睡眠时注意体位。(3)专用原则：导管仅用于透析，禁止输液、抽血或输血。

并发症预防：早识别，早干预

1.低血压与高血压。(1)低血压：透析中脱水过快、血容量不足易引发低血压，表现为头晕、出汗、恶

心。需控制透析间期体重增长，避免透析后立即起身。(2)高血压：每日4次测量血压（晨起、中午、傍晚、睡前），遵医嘱调整降压药，避免透析前服用短效降压药。

2.高钾血症。口唇/四肢麻木、乏力、心跳不规律是危险信号，需立即就医。家中可备血钾检测仪，定期自测。

3.感染。保持个人卫生，避免去人群密集场所。若血管通路出现红肿、热痛、脓性分泌物或发热，需立即就医。

心理调适：从“患者”到“生活者”

长期透析易引发焦虑、抑郁，需通过以下方式改善心理状态：

1.建立支持系统。与家人、病友或心理咨询师倾诉，加入透析患者互助小组，分享经验与情感。

2.培养兴趣爱好。阅读、音乐、轻度运动（如散步、太极拳）可分散注意力，缓解压力。

3.正念训练。每日10分钟冥想或深呼吸练习，帮助接纳疾病，提升生活质量。

运动与睡眠：增强体质，促进康复

1.科学运动。推荐散步、低强度瑜伽或太极拳（每周3~5次，每次30分钟），避免透析前后2小时内剧烈运动。运动时携带糖果，预防低血糖。

2.改善睡眠。睡前1小时避免使用电子设备，可用温水泡脚、听轻音乐助眠。若失眠严重，需在医生指导下使用助眠药物。

透析患者的健康管理是一场“持久战”，需要患者、家属与医护团队紧密配合。通过科学饮食、精细护理、心理调适及规律监测，患者完全可以将透析融入生活，拥抱高质量的人生。😊