

三管齐下，维护透析健康

◎柳州市人民医院 丁海凤

对于依赖透析维持生命的终末期肾病患者而言，透析是延续生命的希望之光，但健康生活的实现远不止于此。饮食、运动、心理调适，这三大要素紧密交织，共同构建起透析患者健康生活的坚固基石。下面，就让我们一同解锁其中的健康密码。

饮食：为健康保驾护航

透析患者的饮食管理是一场精细的“营养平衡术”，既要满足身体基本需求，又要避免加重肾脏负担。

1. 蛋白质摄入：优选优质，精准计量。透析过程中，患者会丢失一定量的蛋白质，所以补充优质蛋白是关键。动物蛋白如鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉等，富含人体必需氨基酸，生物利用率高，产生的代谢废物少，是透析患者的理想选择。一般来说，血液透析患者每日蛋白质摄入量应控制在每公斤体重1.0~1.2克，腹膜透析患者可适当增加至每公斤体1.2~1.3克。例如，一位体重60公斤的血液透析患者，每天需摄入60~72克蛋白质。但要注意，植物蛋白如豆类、豆制品等，因含非必需氨基酸较多，代谢负担重，应尽量少吃。

2. 电解质把控：严控“三高”，防患未然。控钾，高血钾是透析患者的“隐形杀手”，血钾过高可能引发致命的心律失常，患者要严格限制高钾食物，如香蕉、橙子、菠菜、蘑菇等。烹饪时可采用“水煮弃汤”法降低钾含量，比如将菠菜洗净后放入沸水中煮3~5分钟，捞出后再进行烹饪，可去掉大部分钾。

限磷，透析对磷的清除能力有限，血磷过高会导致皮肤瘙痒、骨痛、血管钙化等严重并发症，患者

要少吃加工食品、动物内脏、坚果等高磷食物。若血磷仍控制不佳，可在医生指导下使用磷结合剂。

减钠，高钠饮食会加重水肿和高血压，增加心脏负担。透析患者每日食盐摄入量应控制在3~5克，避免食用咸菜、腌肉、酱油等高钠调味品。

3. 水分管理：精准计量，避免失衡。血液透析患者需严格控制水分摄入，防止体重增长过快导致心力衰竭、高血压等并发症。通常，每日体重增长不宜超过干体重的3%。患者可使用有刻度的水杯记录每日饮水量，同时要注意食物中的水分含量，如西瓜、汤面、粥等含水量高的食物也应计入总水量。

运动：激活身体活力引擎

运动是透析患者的天然“康复剂”，能改善心肺功能、增强肌肉力量、提高生活质量。

1. 有氧运动：循序渐进，增强耐力。散步、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动，能提高患者的心肺功能，增强身体耐力。建议每周进行3~5次，每次20~30分钟，运动强度以“能说话但不能唱歌”为宜。血液透析患者可选择在非透析日进行运动，腹膜透析患者则需避开换液后1小时，以免影响治疗效果。比如，一位血液透析患者可以在透析后的第二天，选择在公园散

步30分钟，既能呼吸新鲜空气，又能锻炼身体。

2. 抗阻运动：针对性训练，预防肌肉萎缩。透析患者长期卧床或活动减少，容易出现肌肉萎缩、力量下降等问题。抗阻运动如弹力带训练、哑铃训练等，可针对性地锻炼肌肉，增强肌肉力量。每周进行2~3次抗阻运动，每次选择8~10个动作，每个动作进行2~3组，每组重复10~15次。运动时要注意动作规范，避免受伤。例如，患者可以使用弹力带进行手臂的屈伸训练，增强上肢力量。

心理调适：构筑心灵防护堤坝

透析患者不仅要承受身体上的痛苦，还要面对经济压力、社交隔离等心理挑战，容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。因此，心理调适至关重要。

1. 认知转变：正确看待疾病。患者要认识到透析是一种有效的治疗手段，能帮助自己维持生命、提高生活质量。通过学习疾病知识、了解治疗进展，增强对疾病的掌控感和信心，比如参加医院组织的健康讲座，与其他患者交流治疗经验，让自己对透析有更科学、更全面的认识。

2. 社交支持：融入群体，温暖相伴。加入肾友会等患者互助组织，与其他透析患者交流经验、分享感受，能获得情感上的支持和理解。在群体中，患者可以感受到自己并不孤单，从而增强战胜疾病的勇气和决心。此外，家人和朋友的关心和陪伴也是患者心理调适的重要力量。

透析患者的健康生活是一场需要饮食、运动、心理调适协同发力的持久战，掌握这些密码，患者才能在透析之路上稳步前行。☺