

慢性肾衰竭患者的健康宣教

慢性肾衰竭简称慢性肾衰，指各种原发性或继发性肾脏病进行性进展引起肾小球滤过率下降和肾功能损害，出现以**代谢产物潴留、水、电解质和酸碱平衡紊乱**为主要表现的临床综合征。现已被慢性肾脏病的概念逐渐取代。慢性肾脏病指各种原因引起的**慢性肾脏结构和功能异常（肾脏损伤>3个月），伴或不伴肾小球滤过率下降**，表现为肾脏病理学检查异常或肾脏损伤（**血液、尿液成分异常或影像学检查异常**）；或**不明原因的肾小球滤过率下降超过3个月**。

慢性肾脏病分期

分期	GFR(ml/min·1.73m ²)	特征
1	≥90	肾损伤/肾功能正常
2	60-89	肾损伤/肾功能轻度下降
3	30-59	肾功能中度下降
4	15-29	肾功能严重下降
5	<15	肾衰竭/终末期肾病

一、饮食指导

1. 未进行规律透析的患者，选择**高热量、高维生素、优质低蛋白饮食**，蛋白质摄入量约为0.6-0.8g/kg/日，**透析病人可增到1-1.2g/kg/日**。
2. 食物含蛋白质的情况分为两类：一类为**高生物价蛋白质**，又称**优质蛋白质**，能提供最完全的量和比例适当的必需氨基酸谱，合成人体蛋白质的利用率高，产生代谢废物少。这类食物有**蛋、牛奶、牛肉、家禽、猪肉、鱼**等；另一类为**低生物价蛋白质**，又称**非优质蛋白质**，含必需氨基酸较少，如**米、面、水果、蔬菜**中的植物蛋白质。
3. 在慢性肾病患者每日供给的蛋白质总量中，**优质蛋白应占50%以上，通常是50%-60%**。饮食应尽量**减少植物蛋白**，植物蛋白中主要是非优质蛋白质，非优质蛋白质的代谢废物相对多，可加重肾脏负担。尽量**选择优质蛋白（动物蛋白）**，如：鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼等，尽量少食非优质蛋白（植物蛋白），如：花生、豆类及其制品。



4. 尽量**避免**进食**含钠多**的食物，适量补充维生素。**避免**进食**含钾高**的食物，如桔子、橙子、香蕉等。**禁食杨桃**。**低盐膳食全日供钠2g左右**。每日烹调用盐限制在2-3g或酱油10-15ml。忌用一切咸食，如咸蛋、咸肉、咸鱼、酱菜、腊肠及各种荤素食罐头等。**低脂饮食**烹调方法尽量改用**蒸、煮、凉拌，少煎、炒**，坚决不要油炸食品。常见动物性食品脂肪含量依次排序：脱脂牛奶<蛋类<鱼肉<去皮鸡肉<牛肉<瘦猪肉。限制甜食，因为糖分摄入过多在体内会转化为脂肪储存起来。

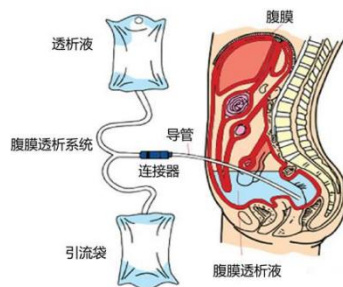
5. **低磷饮食**。限制磷摄入800-1000mg/日。不宜进食加工类食品及快餐，因食品添加剂中的磷几乎能完全被吸收。**将食物煮一煮，去汤再吃，可减少磷、钠、钾、嘌呤等摄入**。尽量避免**高磷食物**，如**干豆类、坚果种子类、动物内脏、全麦面、巧克力、炖品、肉汤**等。



二、运动及生活指导

1. 注意休息，根据病情和活动耐力进行**适当的运动，以增强抵抗力**，但需避免劳累，做好防寒保暖，预防感冒，注意室内空气清洁，经常开窗通风，但避免对风流。避免与呼吸道感染者接触，外出戴口罩，尽量避免去公共场所。
2. 注意个人清洁卫生，保持口腔、会阴、皮肤清洁，每日更换内衣裤，剪短指甲，防止抓伤皮肤，**禁用肥皂、酒精清洁皮肤**。
3. 未开始行血液透析治疗的患者，请注意**保护左上肢血管**，避免损伤、进行血管穿刺等。

腹膜透析示意图



三、病情监测指导

1. 定期**门诊复诊**，监测肾功能、电解质和尿常规。
2. 每天监测并登记体重、血压、尿量，**尿量突然减少**等不适及时来院就诊。
3. 维持性血液透析的患者**不可擅自中断治疗**。定时来院行规律血液透析，控制水盐摄入，**控制透析期间体重不超过干体重的5%**。保护动静脉内瘘，勿挤压内瘘侧肢体、勿穿紧袖衣服，**内瘘侧肢体禁止测血压、输液、抽血**、戴首饰、提重物、抱小孩等，**经常触摸内瘘处有无震颤**。使用深静脉插管作为血液透析通路的病人，应注意保持管口周围皮肤清洁和敷料干洁。定时更换敷料，预防感染。
4. 行规律腹膜透析的病人，应保持腹透导管及出口处皮肤清洁，操作时严格无菌操作原则。

