

慢性肾病患者的饮食与营养要点

□ 高丽娟

慢性肾病(CKD)是一种常见且严重的健康问题,涉及肾脏功能的长期损害。饮食管理是治疗和管理慢性肾病的重要组成部分。适当的饮食不仅可以减缓疾病进展,还能改善患者的生活质量。本文将介绍慢性肾病患者的饮食与营养要点,为患者提供科学、实用的饮食指导。

一、控制蛋白质摄入

1、蛋白质的质量与数量:对于慢性肾病患者来说,过多的蛋白质摄入会增加肾脏负担,因此需要控制蛋白质的摄入量。建议选择高质量的蛋白质来源,如鸡蛋蛋白、乳制品和瘦肉,以满足身体的必需氨基酸需求,并减少废物的生成。

2、个体化蛋白质需求:蛋白质需求应根据患者的具体情况进行调整,包括病情的严重程度、体重和生活方式。通常,轻度肾病患者蛋白质的摄入量应控制在每日每公斤体重0.6-0.8克,而晚期肾病患者蛋白质的摄入量可能需要进一步降低。

二、管理钠盐的摄入

1、限制钠盐摄入:钠盐摄入过多会引起液体潴留,导致高血压和水肿,加重肾脏的负担。因此,慢性肾病患者应限制钠盐的摄入量。

建议每日钠盐摄入量不超过2克。为了控制钠盐的摄入,患者应避免食用加工食品和高盐调料,这些食品往往含有大量隐形钠盐。选择新鲜食材和低钠盐替代品,如海盐或钠含量较低的调料,可以帮助减少钠盐的摄入。

2、食品选择与烹饪方式:慢性肾病患者在饮食中应优先选择新鲜水果、蔬菜和未加工的肉类,这些食物自然含钠较少。烹饪时,可以使用香料和草药来增加菜肴的风味,而不增加钠盐的摄入。例如,迷迭香、百里香和蒜粉都可以作为盐的替代品,既增加了食物的味道,又不会增加钠盐的负担。此外,减少外出就餐的频率,尽量在家自制健康餐,有助于更好地控制钠盐的摄入。

三、控制钾的摄入

1、钾摄入的注意事项:肾脏功能下降会影响钾的代谢,因此慢性肾病患者需要控制钾的摄入量。过多的钾可能导致高钾血症,这对心脏健康构成风险。高钾食物,如香蕉、橙子和土豆,应适量食用或避免,以防止体内钾水平过高。选择低钾的食物,如苹果、葡萄和胡萝卜,可以帮助控制钾的摄入。这些低钾食物既满足了营养需求,又不会对肾脏造成额外的负担。

2、食品处理与钾的降低:对于某些高钾食物,可以采用特定的处理方法来减少其钾含量。例如,土豆在烹饪前可以先进行浸泡,切片后用水冲洗,然后煮沸,这样可以减少其钾含量。了解不同食品的钾含量,并根据这些信息合理规划饮食,患者可以通过食品营养标签和营养师的建议来更好地控制日常饮食中的钾摄入量。

四、控制磷的摄入

1、磷的来源与影响:慢性肾病患者常伴有磷代谢异常,过多的磷可能导致骨骼问题,如骨质疏松和骨痛。高磷食物,包括奶制品、坚果和肉类,可能会增加体内磷的负担,因此需要限量摄入。选择低磷的食品,如新鲜水果、蔬菜和少量全谷物,可以帮助减少磷的摄入。同时,患者应遵循医生或营养师的建议,了解哪些食品含磷较少,从而合理安排饮食。

2、使用磷结合剂:在需要的情况下,医生可能会推荐使用磷结合剂,这些药物能够结合饮食中的磷,减少其在体内的吸收,从而帮助维持正常的磷水平。磷结合剂通常在饭前或饭中服用,具体使用方式和剂量应根据医生的指导进行调整。通过使用这些药物,患者可以更好地控制体内的磷水平,减轻肾脏

的负担。

五、注意液体摄入

1、液体摄入的调节:慢性肾病患者液体摄入需要根据尿液排出量和病情进行调节。过多的液体摄入会导致液体潴留,出现水肿和高血压等问题。因此,患者应根据医生的建议,合理安排每日的液体摄入量。液体摄入量的管理不仅要考虑饮用水,还要考虑各种饮料和食品中的液体含量,以避免超量摄入。

2、选择适宜的液体:在液体选择上,慢性肾病患者应优先选择水、无糖饮料或低钠饮料。这些饮品不会对肾脏产生额外负担,有助于维持体内的水分平衡。避免含糖饮料和咖啡因饮品,因为它们可能会导致液体失衡和其他健康问题。

综上所述,饮食管理不仅有助于减轻肾脏负担,还能提高整体健康水平。通过合理控制蛋白质、钠盐、钾和磷的摄入,并注意液体管理,患者可以有效地应对慢性肾病带来的挑战。与此同时,定期与医生或营养师沟通,根据个人情况调整饮食策略,将有助于获得最佳的健康效果。

(作者单位:广东药科大学附属第二医院云浮市中医医院)

血液透析患者日常生活中应注意的护理要点

□ 梁仲妹

血液透析是慢性肾衰竭患者的一项重要治疗措施。它通过人工手段代替肾脏功能,去除血液中的毒素和多余的液体。为了确保透析治疗的效果和患者的整体健康,掌握一些日常护理要点是十分必要的。本文将介绍血液透析患者在日常生活中应注意的护理要点,助力患者早日康复。

一、饮食管理

1、控制盐分摄入:血液透析患者应严格控制食盐的摄入量,因为过多的盐分会导致体内液体潴留,增加心脏负担。应选择低盐饮食,避免高盐食物如腌制品和快餐。过多的盐分不仅会引发水肿,还可能加重高血压,影响透析效果。

2、限制钾和磷的摄入:高钾和高磷食物对透析患者有潜在危害。因此,患者应限制富含钾的食物如香蕉和橙子,以及富含磷的食物如奶制品和坚果。可以通过与营养师合作,制定个性化的饮食计划。这有助于防止钾和磷的过度积累,从而减少心脏病和骨质疏松的风险。

3、合理安排饮水量:应根据医生建议调整每日的饮水量,避免因液体摄入过多而造成透析不充分。过多的液体摄入会加重心脏

负担,导致高血压和心力衰竭。建议患者在日常生活中,记录每日的饮水量并限制液体摄入量,包括饮料、汤、粥等。可以通过使用小杯子、分次饮水等方法来控制摄入量,也可以通过含水量少的水果替代部分水分的摄入,既满足口感需求又不超量。

二、药物管理

1、按时服药:血液透析患者通常需要服用多种药物,如降压药和补充维生素。必须严格按照医生的处方和时间服药,不得随意增减药量。服药不规律可能导致病情波动,影响治疗效果。

2、注意药物的副作用:监测药物的副作用对于保持健康十分关键。如果出现不适,应及时与医生沟通,调整药物使用方案。药物副作用如恶心、头晕或皮疹应及时处理,以免影响患者的生活质量。

3、定期复查药物效果:定期到医院进行检查,以评估药物的疗效和调整治疗方案,确保药物能够达到最佳的治疗效果。药物效果的监测有助于及时发现并进行调整,确保治疗的持续性和有效性。

三、透析相关护理

1、保持透析通路的清洁:患者应每天检

查透析通路部位,如发现红肿、疼痛、渗液等异常情况,应立即报告给医生。平时需保持通路部位的干燥,避免用力摩擦或挤压。洗澡时可以使用防水护套,防止水渗入通路引发感染。同时,患者应注意透析通路是否出现堵塞、出血等问题,避免影响透析效果。

2、定期更换透析装置:血液透析装置的定期更换和维护有利于透析治疗的顺利进行。患者应配合医护人员的安排,定期更换透析管路和滤器,从而避免装置老化或功能失效引发的透析问题。透析装置的清洁和消毒也应严格遵循医嘱,防止细菌滋生或感染风险。同时,定期更换可以保证透析治疗的安全性和有效性,使患者得到更好的治疗体验。

3、监测透析后的身体反应:透析后,患者可能会出现一些不适症状,如疲劳、头晕、肌肉痉挛或心悸等,这些反应通常与透析过程中的水分、钾钠变化有关。患者应注意休息,避免过度劳累,并适当补充营养和液体。同时,要定期监测血压、体重等指标,了解自身的恢复情况。如有异常或持续不适,应及时与医生联系,以便调整透析时间或频率,改善治疗效果。

四、心理健康

1、应对心理压力:血液透析患者常常面临身体和心理的双重压力。应通过心理辅导或支持小组来缓解焦虑和抑郁情绪。心理健康对透析患者的整体治疗和生活质量有重要影响。

2、建立积极的生活方式:积极参与社交活动和保持健康的生活习惯有助于改善心理状态。鼓励患者参与适当的运动和娱乐活动,以提高生活质量和整体健康。

3、寻求支持和帮助:患者应与家人和朋友保持良好沟通,寻求他们的支持和帮助。家人的理解和支持有助于患者的康复和治疗。

总的来说,血液透析患者在日常生活中需要特别关注饮食、药物管理、透析护理和心理健康等方面。通过科学合理的饮食管理、严格的药物服用、细致的透析护理以及积极的心理调适,可以显著提升治疗效果和生活质量。患者应与医疗团队紧密合作,制定个性化的护理方案,确保健康的全面管理。通过这些综合措施,血液透析患者能够更好地应对治疗挑战,享有更高质量的生活。

(作者单位:广东药科大学附属第二医院云浮市中医医院)

大众须知的健康体检指南

□ 何花

健康体检俗称身体各方面检查,健康体检主要是针对身体当中的重大器官,包括肝、胆、肾、眼部等部位。健康体检对于人们来讲是至关重要的,能便于及时了解自身身体健康的实际情况,也能及时发现身体所存在的疾病,做到早发现早治疗。健康体检主要采用先进的医疗设备进行检查,包括超声、心电图等医疗设备,结合检查结果去分析是否存在异常,再分析异常的性质,若发现自身身体存在疾病,需要尽早接受治疗,并且定期做好复查工作。体检是诊断疾病的重要环节,不要等身体不舒服再去找医生,而是一定要做到全民体检。目前来讲,还有很多人不够了解健康体检,以下是健康体检知识的科普,希望帮助人们了解更多的知识。

一、健康体检有哪些作用

定期健康检查,从检查结果中,发现身体存在的异常特征。健康检查也能从常规的信息数据量变中,找到质变的信息数据。

不同年龄段的健康体检内容有所不同,俗话说健康体检也是全民体检,包括青少年年龄段的健康体检、女性健康体检、男性健康

体检、老年健康体检等,能满足不同年龄段的体检需求。通过体检,可以及时发现影响健康的不利因素,在日常生活中需要改善自身不良的生活方式。健康体检能将一些疾病消灭于萌芽状态,帮助疾病尽早治疗尽早预防。

有很多人们对健康体检不够重视,认为健康体检费钱,其实健康体检不仅能减少医疗方面的开支,站在长远的角度去想,如果自身患有疾病并没有及时发现,将来花费的治疗费用会更高,并且人们还会遭受疾病的侵袭,健康体检起着至关重要的作用。

二、健康体检需要注意哪些事项

在进行健康体检的时候,需要提前几天预约,想要去的医院和体检,在体检前一天需要禁止饮酒,也不要吃高脂肪高蛋白的食物,也不要吃对人们肝肾功能有所影响的药物。检查前3-5天,一定要清淡的饮食,禁止食用猪肝、猪血等食物,检查前一天晚上12点之后不要吃夜宵,进行完全禁食。

在进行X线检查的时候,女性最好穿棉麻的内衣,不要穿带有金属扣的衣服或者文胸,也要将自身随身携带的项链、手机等金属

物品摘下来。对于怀孕或者可能怀孕的女性,在接受X线检查之前,先告知健康体检的医护人员,最好不要私自进行X线检查,避免对胎儿造成较大的影响。

抽血及肝胆B超需要空腹进行,在进行膀胱、子宫、附件等B超的时候,检查之前需要饮水憋尿,在其间不要上厕所。

女性在健康体检的时候,一定要避免在生理期,不能做妇科检查和尿检,在进行妇科检查的时候需要排空膀胱,乳腺检查最好选择在生理期后一周。

内科检查之前先进行身高体重的检查。等到抽血之后和做完腹部超声检查之后,可以饮食。健康体检当天最好穿脱比较方便的鞋子和袜子,最好不要穿带有金属亮片的内衣内裤。

三、健康体检的五大禁忌

在采血的时候禁止太晚进行体检,最好在早上七点半-八点半进行采血体检,最好体检不要超过九点,太晚会由于体内所分泌的激素影响,导致自身血糖值不准,因此需要尽早完成抽血。

禁止在体检前突然停药:对于不同的患者特殊对待,例如高血压患者在每日清晨需要服用降压药物,来保持自身的血压平稳,若贸然停药对自身身体会带来较大的伤害,因此在抽血的前期不要服用降压药物,等到抽血检查后按时服用降压药物,保持自身血压的稳定,专业的医生也可以对患者的降压方案进行科学评价,对于其他慢性疾病患者来讲,在采血后服药即可。

不要随意减少体检项目:健康体检项目都是有规定的,需要严格按照规定完成体检,不要随意减少体检项目,若某个身体部分真有病变,会导致患者失去最佳的治疗时机,带来的后果是承受不住的。

禁止忽略重要病史:在健康体检的时候,人们一定要告知医生自身的病史,这样便于医生给予相应的诊断,在陈述病史的时候一定要客观准确。

忽视体检结论:人们不要过于关注体检的过程,忽视体检的结论,需要仔细阅读和认真实施,防止健康体检失去相应的意义。

(作者单位:四川省内江市第一人民医院)