

慢性肾病患者怎样进行自我管理

杨小勇

(德昌县人民医院 四川 凉山州 615500)

慢性肾病是近些年发病率较高、死亡率也高的一种严重危及身体健康的疾病,已经成为全球性的健康问题。对于慢性肾病的治疗目标应该定位在延缓疾病的恶性发展,积极控制并发症,避免发展到尿毒症。慢性肾病的根治是难以实现的,但通过好的自我管理可以延缓疾病发展,提高生活质量,延长生命。下面我们一起了解下慢性肾病患者该怎样做好自我管理。

1、合理健康饮食

诊断为慢性肾病后,医生都会叮嘱饮食必须低盐少油,减少高蛋白饮食,日常饮食 优质低蛋白,可有效保护肾功能,避免大量蛋白尿的发生。通常情况下,慢性肾病患者每日蛋白质的摄入量控制在每公斤体重摄取 0.6g-0.8g 为宜,主要进食动物蛋白,比如奶制品、鸡肉、鸭肉、鱼肉和蛋类等,要严格限制植物蛋白的摄取。

肾功能受到严重损害者,蛋白质摄取限制更为严格,但还要注意不能发生营养不良,要定期对身体健康状态做出检查评估,注意多补充维生素、纤维素和矿物质等。

2、监测血压的变化

慢性肾病与高血压是相互影响的,很多人只是觉得自己血压不稳,到医院检查发现患有肾病。在慢性肾病不断发展下,很多患者自我管理做的不好,就算起初血压都很正常,慢慢也出现了高血压症状。高血压影响着肾病的发展,肾病促使着高血压的升高,当慢性肾脏病患者出现高血压之后,也就说明预后情况会比较差。因此,大家要清楚慢性肾病患者一定要管理好血压。建议每天分早晨起床、上午、下午和夜晚入睡前测量四次血压,清晰记录血压的变化,掌握血液的正确范围,正常情况下,高压是 90-140mmHg,低压是 60-90mmHg,如果高压超过了 180mmHg,低压高于 120mmHg 时,可诊断为高血压。到医院复诊时要将自己记录的血压变化表交给医生看,这对慢性肾病患者血压的调控有非常大的帮助。

3、坚持适量的运动

慢性肾脏病患者经常卧床修养,神经极度压抑,会影响疾病的治疗效果。因此可适当安排些简单的健身运动,适度的运动不仅会增强身体素质,提高免疫力,还可加强食欲,积极改善贫血和血压不稳等情况。慢性肾病患者可根据自己的身体情况在医生指导下选择简单的健身运动,比如散步、慢跑和太极拳等,散步是简单易操作的有氧运动,有氧运动除了可起到健身效果,还可增加肺呼吸,改善体内血液循环,提高肺活量,改善呼吸功能。太极拳也是很受大家欢迎的运动方式,可以起到全身运动的效果。无论选择哪种健身锻炼,都要量力而行,锻炼时间要从少到多,视身体情况而定。

4、做好心理护理

慢性肾衰竭患者,要经过长时间的血液透析治疗,甚至有需要终身治疗,患者不仅要承受身体的痛苦,在经济上和精神上也要面临很

大的压力,患者与家属都会存在不同程度的心理问题,会影响他们的生活,所以,心理护理很重要。

在透析治疗期间无论出现任何问题,都要积极解决处理,家属要多理解患者,避免患者因为身体疼痛以及社会因素等产生抑郁和焦虑等。家人尽量多陪同患者参加一些社会活动,适当安排体育锻炼,最大限度缓解患者心理不适。加强战胜疾病的信心,多与身边的人谈心,做一些自己喜欢做的事,丰富自己的生活,将生活重心与注意力都放在其他事情上,不要过多关注疾病,不要将自己视为病人,这样就可以调整良好的情绪,积极面对生活,面对疾病。

家属也要及时疏解心理不良情绪,面对患病亲人的不适,家属容易出现心理问题,而家属的精神状态,对患者的关心等也严重影响患者的治疗。所以家属要及时疏解内心的压力,多与医护人员沟通,寻求他们的帮助,缓解心理压力与经济压力等,确保混着能有得到稳定的治疗。

5、养成良好的生活习惯

要保持健康来良好的心态,一定要戒烟戒酒,注意不能过度劳累,早睡早起,保证充足的睡眠,如果糖尿病慢性肾病患者要注意监测血糖,积极控制血糖,不能吃含糖太高的食物,注意碳水化合物以及油脂等摄取,这些物质都会促进血糖升高,不利于血糖控制,影响肾脏健康,饮食多吃绿叶蔬菜,注意烹调方法建议是清蒸或水煮。

6、正确安全用药,定期随访

要熟悉药物存在的不良反应,所有药都有副作用,要积极了解药物的副作用,但这并不是要怀疑医生或者抵制用药,而是要更好的发挥药物治疗作用。比如吃普利或者沙坦治疗的患者,要清楚可能会引起低血压、血钾升高和肌酐升高等;若是服用激素药物的患者,要清楚激素可能会引起感染、失眠以及容貌改变等。只有更清楚掌握自己所用药物存在的副作用,才能更好向医生讲述自己服用后出现的反应,及早发现哪些情况是不良症状,及时与医生取得联系,及早正确处理。

要清楚药物是不能乱吃的,肾内科使用的药物一定是精简的,能不吃药的时候一定不要吃,如果对用药存在疑问,要及时询问医生,在医生指导下使用。

特殊时期要怎样用药,比如备孕阶段、怀孕后、感冒发热、拉肚子等时,药物该如何正确使用。

慢性肾病患者药物治疗过程中一定要坚持服用,不可擅自停药。要遵医嘱按时、按量服用,不可随意更改。药物几乎都是经过肾脏排泄的,所以会增加肾脏负担,一定要避免吃会损害肾脏的药物,也不能相信偏方等。疾病的诊断与治疗都必须经过专业医生,不能凭自己的感觉而定。定期进行随访,认真治疗疾病,这是慢性肾病得到有效治疗的关键。