

慢性肾病居家护理要点

樊丽英

自贡市中医医院 643000

〔中图分类号〕R473.5

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 02-102-01

近年来,社会发展越来越快,人们的生活水平也得到了改善,但是同时压力也越来越大了,越来越多的慢性病也开始逐渐的增加,其中特别是慢性肾病患者。在临床中,被诊断为过敏性紫癜肾炎、肾小球肾炎等,当这些病症发病超过三个月,尿液、血液指标都出现异常或者肾小球有效过滤低于百分之六十,都可以称之为慢性肾病,慢性肾病如果任其发展,不能得到有效的救治,最终会导致尿毒症的情况。慢性肾病是一个长期的治疗过程,除了遵循医嘱按时服药外,如果在家休养,应当如何护理?

1 多观察身体

在家护理时,需观察是否有水肿的症状出现,如若出现则需观察其严重程度,可通过每天监测体重来自行判断,若体重增加较多,需要及时就医,寻求医生的帮助,在测量的时候注意要做好记录,方便进行对比。

2 居家监测各项指标

慢性肾病患者常常也伴有高血压的情况,在家需准备一个血压计,有条件的患者也可以在家准备一个尿检仪器,通过尿检仪器可以了解到大致尿蛋白的情况,随即判断自身情况。除了血压计和尿检仪,患者还需检测自身的类似于上厕所次数、喝水量、等等,这样都需每日监测。把相关数据记录下来,一旦异常则需及时就医,在就医时带好相关数据,以便医生可根据情况进行诊断。

3 忌腌制食品

腌制食品,虽然味道十分美味,但是对正常人的身体都是有害的,更别说慢性肾病患者,腌制食品中含有大量的亚硝酸盐和食盐等,会大大的加重肾脏的负担,从而使得肾病的加重。不仅如此如此腌制食品还会导致血压升高,增加心血管并发症,因此需忌腌制食品,腌制食品包括:腌菜、香肠、腊肉、咸蛋等。

4 饮食控制

上一条说了需忌腌制食品,现在来说说除了腌制食品,在饮食上慢性肾病患者应当如何控制。对于慢性肾病患者来说,需要限制其蛋白质的摄入,尽量选择优质蛋白如蛋、牛奶等动物蛋白,保持每天在 0.4g ~ 0.6g/ 公斤体重,限制蛋白质的摄入是减少血液中氮质的滞留,减轻肾脏的负担,对于玉米、大米一类低质蛋白,适当使用。针对慢性肾病患者出现水肿、高血压的情况时需控制蛋白的同时还需对盐进行控制和水的摄入量控制,除了腌制食品外还有食盐也需要进行控制,如若已发生水肿却不控制盐的摄入,则会使水肿很难消退、引起血压升高的情况,一般来说每天控制在 2 ~ 3 克。水的摄入量除进食外,应当控制在每天 500ml ~ 800ml。

5 注意卫生

慢性肾病患者主要是肾脏的功能缺失,肾脏是属于为身体排毒的,肾脏无法有效的进行排毒,那么会导致尿液中含有更多的细菌以及毒素。患者在排尿时残留在身体或者内衣物上的尿液就容易变质,这些变质的尿液会产生更多的细菌,然后它能够给尿

道再次入侵肾脏,对肾脏再次造成伤害,这严重影响到了患者的康复进程。因此需做到勤洗手、勤换衣物,保证衣物和自身的清洁,时常给予厕所消毒,尽量减少细菌的滋生。

6 皮肤管理

患者体内毒素的堆积,可能会导致患者皮肤瘙痒等情况的发生。需定期剪指甲,必要时戴上手套,防止患者抓挠皮肤使其破损导致交叉感染。皮肤瘙痒时可采取轻轻拍打的形式,如若皮肤太过于干燥,可以适当的涂抹身体乳或润肤乳,禁止使用刺激性物品。

7 保持好的心态

当患者患有慢性肾病时,常常会出现类似于紧张、焦虑、恐惧等的不良心理反应,应当多与家属进行沟通,找到感情寄托,慢性肾病是一个治疗需花较长时间、病情相对较重的一个疾病,长期的治疗会导致患者产生悲观、失望的一个情况产生,不仅不利于患者的治疗护理效果,同时还可能会造成患者一种“算了,不治了”的心理状态,因此家属需要树立患者的信心,有时间的可以多陪伴患者,防治患者的不良心理反应的产生,可以选择多种方式如聊天,看喜剧,转移患者注意力等都是可以有效的改善患者的心理问题,减轻患者的心理负担,使其积极面对治疗,面对生活。

8 遵循医嘱,按时吃药

医生会根据患者的实际情况,开具其需要用到的药物,患者需定时定量的进行服用,切勿遗漏,患者家属也可每天提醒患者记得吃药。一旦在吃药时遇到问题或疑惑,尽快就医,寻求医生帮助。

9 健康教育

现在属于是网络社会,很多信息都可以从网络上进行查找,患者及患者家属可以根据自身情况,在网络上进行学习,了解病症,了解产生原因,必要时可群求医护人员的帮助,学习一定的护理技能以及对病情发作时的判断,家属应当协助患者进行护理和自我护理以及管理,了解病症可以更好的缓解患者的情绪,减轻患者的负担,好的护理可以促进患者的心理健康以及生理健康。只有更多的理解疾病,正确的了解疾病,才能更好的减少其并发症减轻病情。

10 总结

慢性肾病是一个长期的需要耐心的病症,不仅是患者痛苦,同时也需要患者家属的帮助,在居家护理时,需要注意其身体自身的相关情况,定时监测其相关数据,同时也需要对病情有个充足的了解。在此基础上配合医生按时吃药,保持一个好的心态,不吃腌制食品,合理的控制饮食,可以有效的增加治疗的效果,同时改善患者的身体健康。慢性肾病不可怕,积极正确的去面对,生活中多加的调养,一般情况可以抑制慢性肾病的发展,再加上医生的药物治疗,相信很快就可以痊愈。