

慢性肾炎复发诱因多，预防要从点滴做起

石馥瑛

四川省达州市大竹县人民医院肾内科 635100

〔中图分类号〕R692.3 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 03-098-01

在肾内科最常见的疾病就是慢性肾炎，而大多数慢性肾炎的患者对于该类疾病的相关健康知识认识的不足，所以很容易导致这种疾病出现反复发作或者加重的情况，使患者陷入了治疗的盲区，不仅加重了疾病的发展，同时也影响到了患者的肾功能。预防慢性肾炎的最有效的方法就是提高患者机体的抗病和防病的能力，并且降低感染发生的几率，针对患者的病因进行有效的预防，可以提高患者的生活质量，同时也可以降低患者患有疾病的几率。

一、预防诱发肾炎的因素

1. 积极控制高血压

对于血压升高的患者，一定要及时的监测患者的血压情况，并且和医生进行讨论，确定好患者血压的目标值，并且按时的通过服用降压药物来改善血压。可以有效的防止肾功能出现衰退的情况，对已经出现损伤的肾功能可以起到改善的作用，防止出现心血管疾病，并且改善患者的远期预后恢复情况。对于患有高血压的患者，在饮食方面也建议采用低盐饮食，并且禁止吃生腌或者含钠量比较高的食物。

2. 减少尿蛋白

尿蛋白和肾脏功能的减退有着很大的关系，所以需要严格的控制尿蛋白，限制食物中蛋白和磷的摄入，会延缓肾功能的减退情况。

3. 避免过度劳累

过度劳累以及精神压力大等都会加重慢性肾炎的病情，所以一定要养成良好的生活习惯，并且保持有规律的作息。合理的去安排时间，并且多参加户外的活动，加强机体的锻炼，但是应该避免过度劳累。此外，合理的营养摄入可以增强体质以及增强机体的抵抗力和免疫力，改善疾病的发生发展。在日常生活当中注意保持个人的卫生以及环境的卫生，同时养成良好的卫生习惯，并且保持良好的心理状态，有助于疾病的恢复。

4. 防止细菌和病毒感染

细菌或者病毒感染是临床上导致急性肾炎发生的最常见的原因，特别是患者出现上呼吸道感染以及无症状性菌尿、咽喉炎、流感等都会加重肾炎的临床症状。

5. 注意饮食营养

对于慢性肾炎的病人，一定要避免食用高蛋白的饮食，

同时注意饮食的安全，可以多吃一些新鲜的瓜果或者是天然的食物，并保证食物的种类多样化，同时保证搭配合理以及清淡为原则。

6. 心理护理

对于慢性肾炎的患者来说，慢性肾炎的治疗过程非常的长，如果稍有不慎就会导致疾病出现反复发作的情况，所以患者也会成受着很大的心理压力。因此，一定要鼓励患者保持非常乐观、积极的心理状态，并且树立战胜疾病的信心。此外，还应该指导患者进行自我监测，当发觉身体感到不适时，比如出现了夜尿增多、食欲减退以及腰部不舒服或者酸胀感的时候，这种情况就提示着患者有肾脏病的可能，一定要及时到医院进行检查，并早期诊断、早期治疗，可以有效的预防疾病。

二、慢性肾炎的治疗方法

1. 水肿的治疗

一般轻度水肿的慢性肾炎的患者不需要接受特殊的治疗，只需要限制盐的摄入，保证休息就可以自行消失。但是对于明显的水肿患者来说，可以通过药物进行治疗，一般间断应用比持续应用的效果要好。

2. 抗感染的治疗

对于急性期的肾炎患者在有感染灶的情况下，一定要进行抗感染治疗，而对于没有感染灶的情况下，一般不需要给予抗感染治疗。

3. 高血压和心力衰竭的治疗

对于具有高血压的慢性肾炎的患者应该先常规治疗高血压，而对于患有心力衰竭的肾炎患者，由于急性肾炎疾病在早期就存在高血容量的问题，所以治疗的重点需要清除体内的水、钠潴留并且减低血容量。

4. 中医治疗

风热型患者，发热不恶寒，具有咽喉肿痛、面部轻度浮肿以及舌苔薄黄和尿短赤涩，可见血尿，需给予凉血解毒和疏风清热进行治疗；湿热型患者有发热、舌苔黄、脉滑数、唇干口苦、尿少、颜色比较红，同时头面部或者全身出现浮肿的情况，需要进行清热利湿或者清热解毒治疗；风寒型患者发病比较急，同时具有恶寒、发热、头面浮肿以及咳嗽、尿少、高血压、舌苔薄白等情况，则需要采用宣肺利水治疗。