

血液透析治疗期间饮食管理注意事项

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〕R459.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 01-064-01

血液透析是一种常见的治疗慢性肾脏疾病的方法，但在接受血液透析治疗期间，饮食管理也是非常重要的。正确的饮食管理可以帮助患者更好地控制病情，提高生活质量。下面是一些关于血液透析治疗期间饮食管理的注意事项，希望对患者和家属有所帮助。

血液透析患者的肾脏功能受损，无法有效排除体内多余的水分。因此，患者在饮食中应控制水分的摄入量。避免饮用过多的水、汤类和含水分较高的食物，如西瓜、西红柿等。同时，注意监测体重，及时发现和处理体液潴留的情况。血液透析患者通常需要限制钠的摄入量，因为钠会导致体内水分潴留和血压升高。减少食用含盐量高的食物，如咸菜、腌制品和方便面等。可以选择新鲜的水果和蔬菜作为替代，同时注意食物的烹调方式，尽量少加盐。血液透析患者的肾脏功能受损，无法有效排除代谢产物，因此需要限制蛋白质的摄入量。但是，蛋白质是人体必需的营养物质，患者不能完全停止摄入。可以选择高生物价值的蛋白质食物，如鸡蛋、鱼类和瘦肉等，同时控制摄入量，避免过量。血液透析治疗会导致一些营养物质的流失，如维生素 B、维生素 C 和叶酸等。患者可以通过饮食或口服补充剂来补充这些营养物质，但应在医生的指导下进行。血液透析患者可能会出现味觉改变，对食物的口味有所不同。可以尝试使用一些调味料和香料来改善食物的口感和味道，增加食欲。血液透析患者应保持饮食的多样性，摄入各种不同种类的食物，以获取全面的营养。合理搭配主食、蔬菜、水果和蛋白质食物，保证营养的均衡。血液透析患者常常伴随着高磷血症，因此需要限制磷的摄入。磷是存在于许多食物中的营养物质，如奶制品、肉类和豆类等。患者应该避免食用高磷食物，选择低磷食物，如新鲜水果、蔬菜和低磷量的谷物。由于血液透析会导致钙和维生素 D 的丢失，患者需要补充这些营养物质。可以通过食物摄入或口服补充剂来满足钙和维生素 D 的需求。然而，补充剂的使用应在医生的指导下进行，以避免超量摄入。血液透析患者可能会出现消化问题，如恶心、呕吐和腹胀等。在饮食管理中，

应避免食用油腻、辛辣和刺激性食物，以减轻消化不适。分多次进食，慢慢咀嚼食物，有助于消化和吸收。每个血液透析患者的情况都有所不同，饮食管理也应因人而异。患者应与医生和营养师密切合作，根据自身的情况制定个性化的饮食计划。及时与医疗团队沟通，分享自己的饮食感受和问题，以便进行调整和改进。

在血液透析治疗期间，有一些常见的错误饮食习惯需要纠正。下面是一些常见的错误饮食习惯以及纠正说明：

1. 错误饮食习惯：过量摄入高蛋白食物。

纠正说明：血液透析患者需要限制蛋白质的摄入量，但并不意味着完全停止摄入。适量的高生物价值蛋白质是必需的，但过量摄入会增加肾脏负担。建议患者咨询医生或营养师，制定适合自己的蛋白质摄入量。

2. 错误饮食习惯：过度限制水分摄入。

纠正说明：血液透析患者需要控制水分的摄入量，但过度限制会导致脱水 and 营养不良。患者应根据医生的建议，合理控制水分摄入，并密切关注体重变化和尿量，以确保水分平衡。

3. 错误饮食习惯：忽视钠的摄入。

纠正说明：高钠摄入会导致水分潴留和血压升高。患者应避免食用高盐食物，如咸菜、腌制品和方便面等。选择低钠食物，如新鲜水果、蔬菜和低盐调味品，有助于控制钠的摄入。

4. 错误饮食习惯：忽视磷的摄入。

纠正说明：高磷血症是血液透析患者常见的问题。患者应避免食用高磷食物，如奶制品、肉类和豆类等。选择低磷食物，如新鲜水果、蔬菜和低磷含量的谷物，有助于控制磷的摄入。

5. 错误饮食习惯：过度依赖补充剂。

纠正说明：补充剂可以帮助补充一些营养物质，但并不应成为主要的营养来源。患者应通过饮食来获取多样化的营养，补充剂应在医生的指导下使用。

(上接第 63 页)

此时可以根据患者的术后实际情况进行分析，当其自身视力度数稳定后可再次进行矫正。第二，出现畏光情况，部分患者在手术后一段时间内，呈现出对光线敏感情况，但该情况多数会在 6 个月后逐渐消失，只有极少数患者会持续表现，与此同时，还可能出现明显的眩光或复视情况，该类副作用在手术初期较常见，患者主要表现为夜间瞳孔变大，但大部分患者会慢慢消失该情况，只有少部分会持续下去。第三，手术中的合并症，该情况主要是因为角膜瓣切割不良而导致，

如切割不完全或切割不平整，可再次手术进行矫。第四，由于个人因素导致表皮出现愈合不良情况，该类病症多见于 PRK 术后，可用多种方法进行复原。感染也是常见的副作用，主要原因在于手术或术后存在不洁情况，导致伤口受到病菌感染，可用药物进行控制治疗。

综上所述，近年来我国近视人群逐渐增多，尤其是青少年，学习压力较大，出现用眼过度情况，对眼睛造成一定的伤害，应注意对眼睛的保护，出现问题需要及时治疗，以保证视力不受影响。