

慢性肾病患者的生活妙招与注意事项

文冬梅

简阳市人民医院肾内科 610600

【中图分类号】R692

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2025) 05-091-01

每一位患上慢性肾病的小伙伴，或许都被各种健康建议包围着：饮食有没有做对？运动需不需要加强？这些药真有用吗？还有，每次检查到底该怎么配合医生？其实，生活中的慢性肾病管理真没有那么高冷和神秘。如果能抱着一点耐心和小聪明，把健康融进每天的习惯里，让好心情常驻身边，就能轻松很多。我们一起来聊聊，肾病患者和家人们都比较关心的日常问题，看看幸福生活的小窍门能有哪些。

1 吃得踏实，心里不慌——慢性肾病的饮食日常

有人说，慢性肾病患者的餐桌就像考试现场，什么能吃什么不能吃，仿佛一道道选择题。其实，饮食管理真的没那么吓人，关键是选择合适的搭配，让身体舒适、心情也舒畅。首先，别忽视了蛋白质的选择。家常的鸡蛋、瘦肉、鱼肉，这些优质蛋白可以根据自己的病情和医嘱适量安排，但并不是说蛋白质越多越好，而是需要根据实际情况有计划地安排。如果觉得自己总是有点迷糊，不妨用个小本子记一记每天的摄入量，让饮食更有把控感。

盐分的摄入和肾脏健康息息相关，适当控制盐量往往能让血压更平稳。没有哪个中国家庭能抗拒美味的咸菜、腌制品，但为了肾脏安稳，咸味还是留给偶尔的满足吧！尝试用一些柠檬汁、香草粉或其他天然调味品代替传统的重盐。说不定在厨房探索新的味道时，会有种发现美食新大陆的小激动。

至于喝水，慢性肾病的朋友总能收到“喝水多点还是少点”的灵魂提问。这里的答案其实因人而异。关键看肾功能和每天的尿量。如果医生特别交代要限制饮水，就要乖乖遵守。如果情况允许，每天分多次少量喝水，让身体舒适，不至于干渴。热天流汗后注意适量补充，多留意自己的口渴、面部水肿的变化，拍照记录也很有趣，可能还能抓拍到自己最美的一刻。

蔬菜和水果也是一座调味宝库，但部分慢肾患者需要关注血钾水平。有时医生会提醒少吃高钾食物，比如香蕉、橙子、土豆等，这时多换换口味，多尝尝时令蔬菜，未尝不是接地气又健康的选择。如果正好碰到不能多吃的心头爱，不妨找到替代品或者适度改善烹饪方法，让味蕾和健康温柔握手。

饮食是门细致的功课，身边亲友的支持和理解会让这场

健康小考变得有趣。用幽默和创意摆盘，给每一餐都加一点生活的小仪式感，说不定会激发你变身大厨的奇思妙想。最关键的是，不把每顿饭都吃成负担，而是吃成生活的仪式，和家人互相分享，也能收获不一样的幸福。

2 活动动起来，肾脏也跟着笑——慢性肾病的科学运动观

“医生说适量运动，可每天都觉得累，锻炼是不是太勉强自己？”其实，慢性肾病患者做运动，不是追求极限挑战，而是追求舒适流畅的一种生活节奏。偶尔来一次健步走、慢跑，或去附近的小公园呼吸新鲜空气，跟家人、邻居聊聊天，赚一点日晒的小分数，都能让心情和身体状态变好。

对于身体情况稳定、没有明显浮肿或气喘症状的朋友，慢走、广场舞、做操这些轻松的动作，每次二三十分钟，能让关节多动动，也有助于维持理想体重。运动过程中，感到疲乏时就停，不需要和氧气瓶赛跑，也没必要追风少年。爬楼梯不用逞强，公交车能坐着就坐着，体力为王，谁最舒服谁就是赢家。

3 心情如阳光，健康长伴身边——慢性肾病的心理调适

慢性肾病的道路不像短跑而像马拉松，有时心里难免会觉得辛苦和不安。这时候，调整心情就成了每天最重要的功课之一。有人觉得自己每天跟着检查、吃药，难免有点沮丧，情绪波动、睡眠不好、偶尔爱发小脾气，其实都很正常。面对自己的真实感受，不用遮掩，不用强撑。愿意找朋友、家人倾诉时尽量说出来，一个拥抱、一句安慰有时候远比药物更有用。

不少人发现，与其总是盯着化验单数小数点变化，不如偶尔陪家人去散步，看看花开花落。有养宠物的人就知道，小动物的依赖会让生活多些乐趣，也能给自己增添一些责任心。心情低落的时候，不妨尝试转移注意力，读喜欢的书，看一部轻松的电影，养几盆心仪的小植物，给生活增添色彩。

慢性肾病患者其实也特别渴望社会的理解，但社会上的朋友往往不知道怎么表达关心。遇到别人热心关照，不要觉得是同情，也不必过度解释自己的状况，坦荡自然地接受善意，会让关系变得更舒服。还有些时候需要面对“别人看法”的压力，习惯了之后发现，真正重要的是自己的幸福感。

（上接第90页）

但一定要切记的是这类鼻腔粘膜减充血剂只能偶尔在鼻塞严重时偶尔的使用，绝对不可以长期使用。连续使用一周的话非常容易引起药物性鼻炎，导致永久性的鼻塞，后果非常严重。最后就是脱敏治疗了，脱敏治疗是现在唯一一种针对病因的治疗手段，目前主要有两种治疗方案，一般都需要三年的治疗时间，以治疗尘螨为变应原的过敏性鼻炎患者的效果为最佳，可以治疗中重度的病情。两种治疗方案各有利弊，第一种是皮下脱敏治疗，一般适用于5岁以上的儿童及成人。这

种治疗方案非常灵活，可以通过患者自身条件来调节治疗方案，很适合自身拥有多种变应原的患者，但它的缺点也很明显，在治疗过程中很可能会出现严重的过敏反应，导致全身皮疹、难以呼吸、甚至导致休克，所以这种方案都是在医院进行的。第二是舌下脱敏治疗，3岁以上的人都可以使用。这种方案是在舌下含住滴剂或者片剂，口服治疗。优点是操作很简单，过程也很安全。但国内目前只有一种产品，不能够灵活根据个别患者病情去调节。