



# 慢性肾脏病患者健康饮食七步法

对于慢性肾脏病(CKD)患者来说,合理的饮食管理对延缓疾病进展、维持肾脏功能和改善生活质量至关重要。以下是慢性肾脏病患者健康饮食的七个关键步骤:

## 低盐饮食

患者应避免高盐食物,因为过多的钠摄入可能导致体液潴留和高血压,对肾脏造成更大负担。减少加工食品、咸菜、腌制食品等高盐食物的摄入,选择新鲜的蔬菜、水果和未经加工的食材。

为了控制盐的摄入,慢性肾脏病患者应采取以下饮食策略:

1. 选择低盐食品 尽量选择低盐食品,包括新鲜的蔬菜、水果、鱼类和瘦肉。避免食用加工食品、罐头食品以及盐腌、腌制的食物,因为它们通常含有高盐量。

2. 谨慎调味 尽量减少食用高盐调味品,如酱油、酱料、蚝油等。可以尝试使用香料、鲜味素、柠檬汁等替代。

3. 自制食物 自制食物能够更好地控制盐的添加量。在家烹饪时,可以尝试使用更少的盐或不添加盐。

4. 注意食品标签 购买食品时,仔细查看食品标签,选择低钠或无盐添加的产品。

## 控制蛋白质摄入

慢性肾脏病患者的蛋白质代谢能力减弱,过多的蛋白质摄入会增加肾脏负担。根据医生的建议,控

制蛋白质摄入,选择高质量的蛋白质来源,如鸡蛋、鱼类和豆类。

蛋白质是构成身体组织和细胞的基本组成部分,对于人体健康至关重要。蛋白质在维持肌肉、骨骼、皮肤、免疫系统等方面发挥重要作用。然而,慢性肾脏病患者由于肾脏受损,尤其是肾小球滤过率下降,肾脏对蛋白质的处理能力减弱,这就需要患者特别关注蛋白质的摄入量。

## 限制钾和磷摄入

钾和磷是慢性肾脏病患者需要关注的常见矿物质。高钾或高磷水平可能对心脏和骨骼产生不良影响。

### 1. 避免高钾食物

慢性肾脏病患者应避免摄入高钾食物,如香蕉、橙子、西红柿、土豆、菠菜、坚果等。同时,患者应该避免食用含有高钾水平的烹饪盐和调味品,如尽量减少加工食品的摄入,因为它们通常含有较多的钾。

### 2. 避免高磷食物

慢性肾脏病患者应避免摄入高磷食物,如牛奶、乳制品、肉类、鱼类、磷酸盐添加剂等。应该选择低磷或无磷添加的食品,同时注意食品标签上是否含有磷酸盐。

## 控制液体摄入

慢性肾脏病患者可能存在水分潴留,因此需要控制液体摄入量,以避免水中毒和体液潴留。液体摄入可以根据个体情况和医生的建议

进行调整。

### 1. 适量的水分摄入

一般而言,患者应该尽量避免过量的饮水,避免喝太多水,尤其是在晚上,以免在睡眠时产生频繁的夜尿,影响休息质量。

### 2. 注意液体来源

一些食物和饮料中也含有大量水分,如汤、汁、水果等。患者应该控制这些液体的摄入量,尽量减少高水分含量的食物和饮料的摄入。

### 3. 控制咸味食品

过多的盐分摄入可能导致体内水分潴留,因此慢性肾脏病患者应避免食用高盐食品,如咸菜、腌制食品、方便面等。

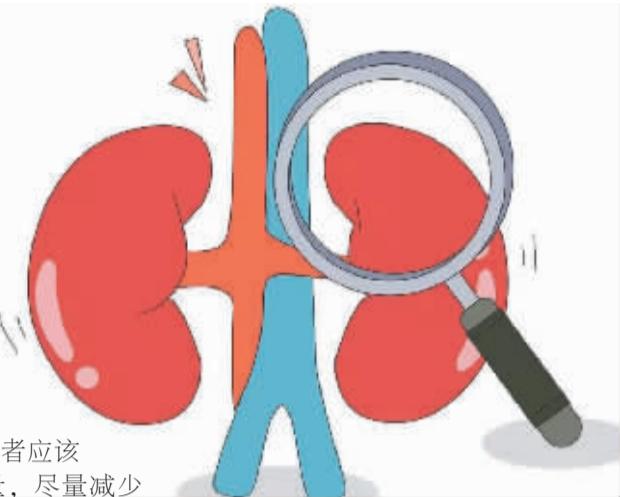
## 增加膳食纤维

膳食纤维有助于维持肠道健康和降低血脂水平。慢性肾脏病患者可以选择高纤维的水果、蔬菜、全谷类食物,同时注意确保膳食平衡。以下是一些高纤维食物:

### 1. 水果 苹果、梨、桃子、草莓、橙子等水果,含有丰富的膳食纤维。

2. 蔬菜 菠菜、胡萝卜、西兰花、南瓜、甜椒等蔬菜,是优质的纤维来源。

### 3. 全谷类食物 糙米、全麦面包、燕麦、全麦意面等全谷类食



物,富含膳食纤维。

## 补充维生素和矿物质

慢性肾脏病患者由于饮食限制和肾脏功能受损,容易出现维生素和矿物质的不足。饮食限制可能导致患者无法摄取足够的营养,尤其是维生素和矿物质,这可能会影响身体的健康和功能。因此,在医生的建议和指导下,患者应适当补充维生素和矿物质,确保身体的营养需要得到满足。

## 个性化饮食计划

每位患者的病程进展和健康状况都是不同的,因此制定个性化的饮食计划至关重要。患者应该与营养师或医生密切合作,根据自己的具体情况进行饮食调整,并在病情变化时及时调整饮食方案。

百色市人民医院 黄雪姣

# 自体动静脉内瘘扣眼穿刺预防感染策略

通过动静脉内瘘能够使血液透析患者的生命得到维持,对其应用时间长短与否会对血液透析患者的生存质量产生影响。经过不断的探究和实践发现,扣眼穿刺法是有效防止动静脉内瘘并发症最有效的穿刺方法。不过,在应用这一穿刺方法时经常会出现感染情况。所以,针对自体动静脉内瘘扣眼穿刺感染及预防展开研究极为必要。

## 自体动静脉内瘘扣眼穿刺为什么会感染?

通过对大量自体动静脉内瘘扣眼穿刺感染案例研究发现,造成感染的因素主要为以下几点:

1. 患者对内瘘针材质过敏,或是钝针本身制作工艺存在缺陷。扣眼穿刺法能够帮助患者有效减轻穿刺时的疼痛,使内瘘使用寿命延长,因此我国部分透析中心极为推崇这种穿刺方法。这导致钝针的需求量剧增,也催生了大量钝针生产厂。由于进口钝针成本较高,所以使用国产便成为了必然。但是我国的钝针生成制作水平还处于刚起步,所以制作工艺以及材料的选用较为差强人意。

2. 患者免疫功能低下,长期贫血。通过大量的实际案例发现,那些全身免疫功能低下,贫血、血管弹性差、内瘘肢皮下脂肪薄、上皮细胞组织损伤修复慢的患者在进行扣眼穿刺后和其他患者相比更容易发生感染,所以不建议针对上述类型患者实施扣眼穿刺。

3. 由于患者的意识不足,私自将针眼处的血痂抠掉,进而导致感染。

4. 患者完成穿刺后的当天,由于种种原因,导致针眼处受到水、汗液、血迹的污染,从而引发感染。

5. 针眼处或周围皮肤出现瘙痒的情况,患者直接用手或是其他物品进行抓挠止痒。

6. 针眼或者周围出现红肿、疼痛、脓点等情况,患者私自进行处理。

## 自体动静脉内瘘扣眼穿刺感染的预防

患者在透析当天,正式进行透析前要用流动的温水清洗内瘘侧的手臂,要始终保持手臂的清洁。

患者在进行透析时,要始终保证创口贴的干燥以及完好,坚决不

能私自摘除。

患者在完成透析的24小时内,穿刺部位不得碰水,创可贴在24小时后才能揭去。如果由于天气炎热导致患者出汗,汗水或血将创可贴污染浸湿,则需要将创可贴更换,在更换时要运用碘伏消毒,保持清洁和干燥。当患者洗澡时,要对穿刺部位用保鲜膜保护起来,如果穿刺部位和水接触,则要立即用碘伏处理并更换创可贴。与此同时,在透析后的24小时要杜绝绝对穿刺部位进行热敷处理。

患者要养成良好的卫生习惯,对止血绷带进行定期清洗,当受到污染时要立即进行清洗,并放在阳光下暴晒。患者的穿刺部位如果发生瘙痒,不得用手直接进行抓挠,而是要使用无菌棉签轻轻擦拭,并将情况反映给护士,从而更精准地探寻到原因并采取相应的对策。

如果患者的局部出现了红肿、疼痛、寒颤、高热、伤口有液体渗出等情况时,便预示患者出现了内瘘感染。此时患者不要私自采取措施,而是要立即到医院寻求帮助。

患者家中要将5%碘伏消毒液、

棉签及创口贴、马应龙软膏、喜辽妥软膏等准备好,进而保持有效期及无菌。其中马应龙软膏是必须要有的,并且不得用于他处。当患者在完成透析的24小时以后,便可将创口贴撕下来,并用流动的温水对内瘘侧手臂进行清洗,完成清洗后再将药膏均匀地涂抹在穿刺点,整个范围直径在3厘米便可,在当日睡觉前要再次进行涂抹。

患者在去结痂前要进行消毒处理,首先,护士要用碘伏棉签在内瘘血痂部位停留10秒时间,接下来再进行环形消毒,消毒直径范围要超出8厘米,当完成去痂以后,护士依然要用碘伏棉签在穿刺点停留10秒进行消毒处理。

自体动静脉内瘘属于维系血液透析患者比较方便经济的血液通道,而通过对扣眼穿刺法的合理利用,能够帮助患者有效规避各种并发症的困扰。虽然扣眼穿刺也存在感染的情况,但是通过科学有效的预防策略能够有效规避感染的发生。

河池市第三人民医院 肾病内分泌科 陆素敏