

简介

肾脏疾病因其通常并不伴随有警告症状而被称为“无声的疾病”。患者在失去其 90% 的肾脏功能时才开始显露症状，这种情况并不少见。最初的迹象可能是发痒、呼吸急促、恶心及呕吐、口臭、口中有金属异味等。详情请参阅《关于慢性肾脏疾病》数据页。

一旦您被诊断出患有肾脏疾病，您可以采取多项措施减缓对肾脏的损害，且应尽可能地让自己远离透析和肾脏移植等治疗。



血压

高血压会引发肾脏疾病，而肾脏受损也会引发高血压。为了控制血压，您需要让健康专家对您的血压进行定期监测，并且需要按照处方服用相关药物。医生也可能会建议您通过避免食用过咸的食物、加工食品和食物中加入食盐而减少食盐的摄入量。

对血压进行有效管理不仅能够保护您的肾脏，还能保护您的心脏和大脑，降低罹患心脏病或发生中风的风险。

详情请参阅《血压及慢性肾脏疾病》数据页。

糖尿病

如果您患有糖尿病，则可能会对肾脏的血管造成损害。定期监测血糖水平、严格控制血糖指标，将会减缓可能会对肾脏造成的任何损害。详情请参阅《糖尿病肾脏疾病》资料页。

营养

肾脏负责对食物摄入后在人体内生成的许多产物和废物进行调节。肾脏还可排出您每天饮用或摄入的多余水分。

如果您的体重超重，这将可能令您的血压水平或糖尿病病情恶化，因而保持健康体重会让您从中受益。重要的是，您需要在获得认证的执业营养师的支持下减重，这是因为目前在市场上销售的许多节食产品可能并不利于肾脏疾病患者的健康。

钾是存在于许多食品中的一种矿物质。健康的肾脏能够排出血液中多余的钾，但如果肾脏受损，则血液中的钾浓度便会上升并对心脏造成影响。钾的浓度过低或过高都会造成心律不齐。定期进行血液检查，将会告知您是否需要减少钾的摄入量。

肉类、鱼类、豆类和乳制品均富含蛋白质。由于肾脏功能衰竭，人体无法排出尿素，尿素即蛋白质在人体内分解而产生的一种废物。这时，您也许需要降低您的蛋白质水平，但您的营养师应该能够向您提供建议。

详情请参阅《营养与肾功能衰竭》数据页。

液体/饮料

室温下呈现为液态的物质即为液体。如果您的肾脏疾病病情继续发展，医生可能会为您开具利尿剂处方药片，以帮助您的肾脏通过更多的水分。当肾功能完全衰竭时，您将可能需要限制每天饮用或进食摄入的液体量。液体会集中在人体组织之内，这会表现为踝关节、手部或腹部肿胀且呼吸困难。认证执业营养师可就您是否需要减少液体摄入量向您提供相关建议。

一般而言，酒精不会对肾脏造成损害，除非您酗酒或每天的饮酒量超过两个标准饮用量。但是，由于肾脏损害不断加剧，您的液体摄入量会受到限制，因而我们不建议您饮酒。

我们也不建议您经常饮用软饮料和“能量饮料”，这是因为这类饮料的含糖量很高。早期证据表明可乐会增加人们罹患肾脏疾病的风险，鉴于这项早期证据，我们特别提醒您应避免过量饮用可乐。

锻炼

锻炼对于每个人而言都十分重要，我们应当进行不会让身体感到过度疲劳的适度锻炼。每天散步 30 分钟、游泳和做家务活，都是能够帮助人们保持心脏健康的简单活动。如有需要，您还可通过锻炼帮助控制体重。

锻炼应当循序渐进地进行，并且采纳专业建议，特别是如果您已很久没有锻炼或锻炼时出现呼吸困难的情况。如果锻炼时出现胸口疼痛，请务必停止锻炼并尽快就医。

药物

对于需要服用药物的高血压患者或糖尿病患者，请继续服用所需药物。

如果出现肾脏衰竭，您可以开始服用以下两种药物：

- **磷结合剂** – 这类药片可吸收食物中的磷酸盐，让肾脏中的磷酸盐更易于保持在正常水平。磷结合剂种类繁多，许多磷结合剂都以钙或镁作为主要的“结合剂”。
- **促红细胞生成素（EPO）** - 肾脏通常会生成促红细胞生成素，而一旦肾脏衰竭，则会减缓促红细胞生成素的产生。促红细胞生成素会通知人体何时需要产生红血细胞，而红血细胞可将氧气输送至人体各处，从而让我们充满活力。促红细胞生成素通常可用注射的形式进行补充，而且我们可以教会您自己进行注射。

吸烟

吸烟会对血管造成损害，这包括肾脏、心脏和大脑中的血管。如果您吸烟，请务必认真考虑是否应该戒烟，或者至少应减少吸烟量。这会减缓对身体造成的伤害。您的家庭医生或药剂师可以向您提供有助于戒烟的建议或产品。即使您以前曾经试图戒烟但未成功，现在仍然值得再次努力尝试。

幸福感

幸福感与精神状态密切相关。许多肾病患者在患病的各个阶段都经历了不同的情绪波动。很多患者都经历了从起初的无法相信到悲伤、沮丧、绝望、恐惧、失控甚至抑郁。这些情绪的产生都是正常的，但不该长期存在。

您可以通过与朋友、亲属或健康专家谈话，从而对自己提供帮助。社会工作者和心理学家均接受过专门培训，他们可以针对您所担忧的问题帮助您找到解决方案。

如果您担心自己是否患有抑郁症，可以问自己下述问题：

- 我是否经常不愿意起床去做每天需要做的事情？
- 我是否感觉自己似乎被一团黑云所笼罩？
- 我经常哭泣吗？
- 我是否容易无故发怒？
- 我是否已经不在意自己的外表了？
- 我进食是为了安慰自己或是已经完全拒绝进食？
- 我是否会想到要伤害自己？

对于以上问题，如果您有一个或多个肯定的回答，请将情况告知您的家庭医生或健康专家，他们会将您转介给咨询师为您提供帮助，并会决定您是否需要服用药物说明治疗。抑郁症是一种疾病，在 5 名慢性肾脏疾病患者中，有 1 名患者会遭受抑郁症的影响，而对于进行透析治疗的患者而言，3 人中即有 1 人患有抑郁症。

若您需要寻求说明，您可立即拨打 [Beyond Blue 信息专线 \(全国\) - 1300 224 636](tel:1300224636)。

感染

肾脏功能衰竭可能会让您比平时更容易受到感染。在您身处感染环境，您的身体不会再像以前那样做出反应。如果您还同时患有糖尿病，您所面临的风险则会更高，但早期治疗能够防止罹患严重性疾病。重要的是，如果您出现早期感染症状，如发热、疼痛、酸痛和感觉身体不适，则应及早就医。

FLUVAX 流感疫苗

医生通常会建议肾脏疾病患者接种 fluvax 流感疫苗。然而，有些透析和移植药物会与 fluvax 发生相互作用，则可能会降低该疫苗的功效。请务必与您的肾病专家或家庭医生商讨接种疫苗的相关事宜。

帮助患者了解肾功能完全衰竭的治疗方案

有些患者永远不需要对其肾脏疾病采取特殊的治疗。然而，我们必须向那些需要接受特殊治疗的患者提供相关介绍，帮助他们就采用最佳的长期治疗方案做出决定。可供选择的方案包括：

- 移植
- 居家透析治疗：腹膜透析或居家血液透析
- 以单位为基础的血液透析
- 非透析支援性护理

通常由肾科护士负责协调向患者介绍治疗方案。他们一般会与您和您的家人会面，就最适合您生活方式的治疗方案做出决定。您也可以接受邀请参加团体介绍，届时您将见到其他透析患者、专科护士、社会工作者和营养师。健康专家将会支持与引导您做出决定，但最终仍需要您自己做出个人决定。

了解治疗方案的最佳时间为肾脏功能预计将完全出现衰竭前的 6 个月至一年内。这将让您有足够的时间考虑并研究所有方案，并于做出决定之后开始着手进行准备工作。

欲知有关治疗方案的更多信息，请参阅《活体捐赠》、《关于活体捐赠的决定》、《居家血液透析》、《腹膜透析》、《血液透析》和《非透析支持性护理》等数据页。

定期的肾脏检查

您的家庭医生和肾病专科医生都可以为您进行肾脏检查。尿液测试和血液测试将会明确肾衰竭的情况是否愈发严重。检查时医生可以对您所服用的药物进行调整。关于如何准备接受体检的信息，请参阅《如何充分利用就医机会》数据页。

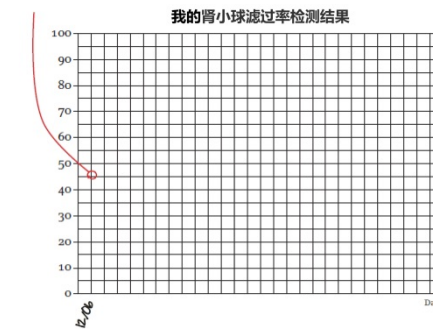
如何管理您的健康

许多慢性病患者由于必须学会一套能够应对相关问题和管理自我生命的技能，因而成为了“专家”。对您自身的健康进行管理，可以让您的身心健康状况得到改善，让您减少对他人的依赖。

自我健康管理对于保持您的健康而言十分重要。制定健康行动计划是确保身体健康的一个极好的方法，同时也能帮助您实现生活方式方面的目标。

购买一个文件夹，对您的健康检查、检验结果和用药记录进行存盘。这样，您就能够了解自己血压、血液检查和尿液检查的发展状况。您也许还喜欢使用图表纸将您的检查结果绘制成图（请见示例）。

示例
肾小球滤过率 45



同时，您也可以购买一个笔记本或练习本，开始记录自己的健康日记。在健康日记上写明您的健康目标，且每天花两到三分钟思考您将如何实现这些目标。

我今天的情况		我将来想要实现的目标	
糖尿病	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>	
血压	_____	_____	
体重	_____	_____	
腰围	_____	_____	
吸烟	_____ 每天吸烟的数量	_____ 每天吸烟的数量	
体育锻炼	_____ 每周_次	_____ 每周_次	
	_____ 每周_分钟	_____ 每周_分钟	

每当您约见健康专家时，请携带您的健康日记，以便您及时将相关信息记录于日记当中。

有些药物和疗程并不适合向肾病患者推荐。重要的是，您必须告知健康专家您患有肾脏疾病——切勿假设他们已经了解您的情况。

如果您已经确诊患有肾脏疾病，本数据页能够为您提供所需考虑事项的简要概述。若您您需要更多相关信息，您可以考虑购买澳大利亚肾脏健康组织（Kidney Health Australia）出版的《应对肾功能衰竭的方法》（‘Living with Kidney Failure’）一书。

若您欲了解有关肾脏健康或泌尿系统健康的更多信息，请拨打我们的肾脏健康信息免费服务电话 **1800 454 363**。此外，您也可发送邮件至 KHIS@kidney.org.au，或登陆我们的网站 www.kidney.org.au，获取免费的健康类文献。

本数据页仅为该主题的一般性介绍，不能取代您的医生或健康专家的意见。我们对本文已采取了所有审慎措施，从而确保向读者提供恰当、且适用于澳大利亚各州的信息。请注意，澳大利亚肾脏健康组织（Kidney Health Australia）认识到每个人的个体经历均会由于个人情况、健康专家和所居住州的不同而有所差异，这会致使治疗和管理过程产生差异。若您需要进一步的信息，请您务必向您的医生或健康专家进行咨询。

2013年7月修订

如果您耳聋、有听力障碍或有语言障碍，请您通过以下方式联系全国电话中转服务 www.relayservice.com.au：

- TTY 用户请致电 1800 555 677，之后要求接通 1800 454 363
- 听后传话（Speak and Listen）用户请致电 1800 555 727，之后要求接通 1800 454 363
- 互联网中转用户 - www.relayservice.com.au - 请“立即进行互联网中转呼叫”，之后要求接通 1800 454 363