

慢性肾小球肾炎的饮食护理

罗琦

(重庆医科大学附属第二医院 重庆 400010)

作为人体重要的脏器之一,肾脏对于患者健康具有重要的意义。在临床过程中,多种因素可导致肾脏出现疾病与损伤问题,继而对患者健康造成了不良影响。其中,作为常见肾脏疾病之一,慢性肾小球肾炎往往会对患者肾脏组织功能造成一定影响,若不能及时进行合理干预,则有可能诱发肾脏功能的衰减,继而不利于患者健康的合理保障。在日常生活中,由于缺乏足够的医疗常识,部分患者对于日常饮食问题缺乏合理关注,从而不利于其科学规范自身膳食,对于预后健康的恢复造成了一定影响。本文从饮食的角度对于慢性肾小球肾炎患者的护理方法进行了说明,希望为广大患者答疑解惑。

一、慢性肾小球肾炎及其危害

在临床过程中,慢性肾小球肾炎又被称为慢性肾炎,其是由于受到多种外界因素影响而引发的多种病理型的慢性进行性疾病。在临床过程中,由于受到该病影响,患者可出现蛋白尿、血尿、高血压、水肿以及肾功能异常等问题,若不能及时进行合理治疗,则可诱发肾衰竭,继而危及患者生命^[1]。与此同时,肾脏分泌功能的弱化也可导致患者促红细胞数量的减少,从而造成贫血问题。大量研究资料显示,为了有效实现患者肾脏功能的合理保护,在采用药物进行治疗的过程中,患者应积极实现对于自身日常生活的合理规范,有效实现对于造成肾功能损害因素的规避。与此同时,在饮食问题上,应严格做好对于食物中磷和蛋白摄入量的充分控制。

二、慢性肾小球肾炎的饮食护理要点

(一) 积极践行清淡饮食原则

对于慢性肾小球肾炎患者而言,在日常饮食过程中,患者应有效实现对于盐分摄入量的充分控制,从而积极践行清淡饮食原则。在这一问题上,建议患者每日盐分摄入量控制在 3~5g 之内。有研究表明,通过有效实现对于缘分的合理控制,可以充分降低患者体内水钠潴留问题的发生几率,有助于实现患者血压指标的合理管控,对于肾脏功能的有效保护具有积极作用^[2]。与此同时,对于生冷辛辣油腻等食材也应尽量忌口,从而有效降低饮食过程中对患者造成的影响与刺激,促进其血压指标的合理管控。在食材烹饪的过程中,患者应有效实现对于烹饪方式的科学选择,同时进一步做好对于盐分摄入量的合理控制。在具体实施过程中,建议患者以蒸、煮、拌作为烹饪的主要方式,尽量减少煎、烤、炸的次数。

(二) 有效落实优质低蛋白饮食

大量研究资料显示,对于慢性肾小球肾炎患者而言,在日常饮食过程中,应积极做好对于蛋白质摄入量的合理控制。在此过程中,若患者并发肾功能减退问题同时存在大量排泄蛋白尿的现象,则其每日蛋白质摄入量标准应控制在 1.0g/kg 之内。在此期间,建议患者以豆制品、奶制品以及优质动物性蛋白质作为蛋白质的摄入主体。通过相关饮食的合理制定与落实,有利于促进其排泄损失的充分补充,对于患者健康的保障具有积极意义^[3]。若患者临床症状未得到充分改善,在必要情况下,医疗人员可以引导其在优质低蛋白饮食的同时使用 α 酮酸进行联合治疗,进而有效促进其体内必需氨基酸供给的合理满足。

(三) 合理控制患者的饮水量

在临床过程中,慢性肾小球肾炎患者可出现肢体浮肿的问题。面对这一问题,建议患者积极做好对于每日水分摄入量的合理控制,以便促进临床症状的合理改善,在具体实施过程中,患者每日

的水分摄入量应以上一日的尿量作为标准进行计算。在此期间,患者应积极做好对于自身每日尿量的合理监测与记录,在尿量的基础上加量 500ml 作为第 2 天的饮水量标准。大量临床资料显示,通过有效实现对于饮水问题的科学管控,有助于降低患者血压指标,对于浮肿问题的合理改善具有积极的促进意义,有助于实现患者预后健康的科学恢复。

(四) 做好维生素的科学补充

从患者的角度分析,对于慢性肾小球肾炎患者而言,在日常生活中为了进一步实现身体健康水平的充分保障,建议患者在日常饮食过程中积极做好对于新鲜水果与蔬菜的合理补充,从而通过相关膳食进一步实现对于身体所需维生素的有效摄取。在这一问题上,大量医疗研究资料显示,建议患者在日常生活中积极食用富含维生素 A、维生素 B2 以及维生素 C 的相关食材,从而有效促进自身健康的合理恢复。从患者的角度分析,通过有效实现对于维生素的科学补充,有利于促进患者身体素质的合理强化,对于其预后健康的全面恢复具有重要的推动价值。

(五) 充分明确患者宜忌食材

在日常生活中,部分慢性肾小球肾炎患者对于常见的食材自己是否适宜食用往往缺乏足够的认识,这也是导致患者难以充分开展日常饮食管控的重要因素。基于此,研究人员对于患者遗迹食材进行了相应的归纳与总结,希望帮助患者合理实现对于自身饮食的科学控制。首先,在宜吃食材方面,建议患者积极选取高钙低磷的食材作为饮食要点,从而有效促进自身临床症状的缓解。在这一问题上,大豆制品、奶制品以及鱼和瘦肉等食材均是患者良好的饮食选择。在烹调鱼和瘦肉的过程中,先用水煮一下再进行热炒,可以有效降低食材中磷元素的含量。另一方面,在患者忌吃食材方面,味噌、沙茶酱、番茄酱、味素和酱油等含盐量高的调料应严格控制使用。与此同时,动物内脏等脂肪和蛋白含量较多的食材与胡椒、辣椒、茴香等刺激性食材患者均应禁食。总的来看,通过积极遵循上述饮食原则对于食材进行合理管控,有利于帮助患者进一步实现对于饮食问题的合理改善,对于患者健康的恢复具有积极作用。

大量研究资料显示,慢性肾小球肾炎往往会对患者肾脏功能造成严重负担,从而不利于其身体健康的合理维系。近年来,因为受到多种因素的共同作用,该病在我国临床过程中的发病率有所提升,继而而对广大人民群众的健康埋下了极大隐患。在日常生活中,对于患有此类疾病的患者而言,科学的饮食往往有助于帮助患者实现对于临床症状的缓解,对于其肾脏功能的合理恢复具有重要意义。基于此,在日常饮食问题上,建议患者积极遵循相应的饮食指导内容对于自身饮食结构进行科学调整,以期有效实现对于日常饮食的合理变革,继而通过饮食实现对于身体健康的合理保障,为肾脏功能的合理恢复与自身健康的显著改善提供强劲的助力。

参考文献:

- [1] 王艳艳. 综合护理干预在慢性肾小球肾炎治疗护理应用中的效果评价[J]. 饮食保健,2021(25):193.
- [2] 何冬梅. 慢性肾小球肾炎的饮食护理[J]. 饮食科学,2021(4):158.
- [3] 杜志洁. 慢性肾小球肾炎的饮食护理[J]. 特别健康,2020(27):22.