

往有可能恢复。

糖尿病病人**血糖控制不佳**会加重肾脏损害。对于糖尿病病人来说，严格的血糖控制非常必要。

**高脂血症、高尿酸血症、高钙血症、肥胖**等都可以加重肾脏的损害，这些都或多或少与病人的生活方式有关系，治疗上首先是饮食和生活方式的改变，必要时在医护人员的指导下用适当的药物控制。

**贫血**可使肾小球和肾小管缺氧，肾脏损害加速，故需要积极治疗贫血。

**其它脏器的病变**，特别是**心血管的疾病**也常常是加重肾脏损害的因素，而且肾脏损害和心血管病相互促进，因

此积极治疗和防止心血管疾病也是保护肾脏的重要措施。

## 如何延缓肾脏病的进展？

以下几点措施非常重要：

- 调整心态；
- 掌握知识、自我管理；
- 饮食调整；
- 控制血压、血糖；
- 避免乱用药；
- 及时治疗感染；
- 预防心血管合并症。

## 中国健康促进基金会 中国肾脏专项基金管理委员会

### 我们的目标：

保护肾脏健康和改善肾脏病病人的生活

### 我们的使命：

中国肾脏专项基金管理委员会是一个全国性的公益组织，致力于肾脏疾病的防治，降低肾脏疾病的负担：

- （一）支持开展肾脏病防治工作；
- （二）支持肾脏病防治教育和病人教育以及专业人员的培训活动；
- （三）支持与肾脏病防治相关的各类学术课题研究、学术交流、学术合作等工作；
- （四）组织编辑出版肾脏病防治相关出版物，普及肾脏病防治知识；
- （五）奖励在肾脏病防治领域做出突出贡献的单位、团体及个人；
- （六）扶持和救助有特长的肾脏病病人就业和再就业。

欲知基金管理委员会有关信息和服务，或愿意帮助我们各项活动，请与中国肾脏专项基金管理委员会办公室联系，亦可浏览本会网站：[www.aishen.org](http://www.aishen.org)

中国肾脏专项基金管理委员会办公室地址：  
北京市海淀区花园北路20号牡丹园北里8号楼华盛家园A座207室

电话/传真：010 62080399

服务热线：18801197960

电子邮箱：[ckf\\_2010@126.com](mailto:ckf_2010@126.com)

# 呵护肾脏 从我做起



## 延缓 慢性肾脏病 的进展



肾脏病病友之家

# 延缓慢性肾脏病的进展

## 怎么面对肾脏病？

首先，要认识到肾脏病是伴随您一辈子的病，肾脏病的进展和生活密切相关，您是控制肾脏病进展最重要的人，而不是靠医护人员。

其次，要有信心，要有战胜疾病的勇气，与疾病共生共存，而不是悲观、惶惶不可终日。

最后，要主动掌握一些知识，了解疾病的性质和发展，参与到疾病的治疗中来。用恰当的知识武装自己，学会辨别信息真伪，保护自己的肾脏。

## 哪些因素可能引起肾脏功能损害或恶化？

**高血压**是肾脏病恶化的重要危险因素。对肾脏病病人来说，血压的控制目标应达到130/80mmHg以内，对糖尿病病人、大量蛋白尿的病人（每天大于1g），应达到125/75mmHg。控制血压最关键的步骤是饮食当中盐摄入的控制，国际上推荐正常人盐的摄入控制在每天6g，肾脏病病人应控制在每天5g以内，盐是肾脏病病人最大的敌人。

**饮食高蛋白摄入**是促进病人肾脏恶化的另一重要因素，一般人认为，得病的人应补充营养，但切记肾脏病患者勿高蛋白饮食，高蛋白饮食，可增加尿蛋白排泄，会造成肾脏的肾小球高滤过、高代谢、高压，使受损害的肾脏不堪重负。

**不良的生活习惯**，如抽烟、酗酒均有害健康，抽烟可以加重血管的损害，加重肾脏的恶化。

**乱用药物**是另外一个重要的因素，许多药物可引起肾脏的损害。有些药物虽然本身对肾脏可能没有毒性，但可能引起其它问题，如不适当地应用大黄等导致腹泻，以致身体内容量不足而加重肾脏损害。

**感染**是加重肾损害的重要原因，不少病人在感冒后病情加重，感染本身可以损害肾脏，同时治疗感染的药物如果选用不恰当也有可能造成肾脏的损害。尿路感染在肾脏病病人中可以很隐匿，可以没有典型的尿频尿急尿痛的表现，因而常常被忽视，因此遇到莫名其妙的肾功能下降时要警惕尿路感染的可能。肾脏病的病人

一旦出现感染要及时治疗，不要拖延，要在医生的指导下选择药物。

**蛋白尿**是慢性肾脏病进展的危险因素，减低尿蛋白可以延缓肾脏功能的损害，目前ACEI和ARB两类降压药物可以降低尿蛋白，所以在肾脏病病人中常用，但在肾功能衰竭病人中用此类药物应在医护人员的严密监测下，因为它们可能会导致肾功能的下降及高钾血症。

**容量不足**也是很常见的导致肾脏损害的原因，往往见于腹泻、高热脱水或由于其它原因而导致的饮食下降。

**泌尿系统的梗阻**可以没有任何症状，但它会引起肾脏的恶化，解除梗阻后肾功能往