

血液净化

肾友自我管理手册

XUEYE JINGHUA SHENYOU
ZIWO GUANLI SHOUCHE

甘晓英 殷慧敏 主编

 江西科学技术出版社

肾友手册

肾友自我 管理手册

RACHEL HUGHES, SHERRYON
JAMES GUNDEL, EDITORS

邱佩珊、廖慧娟 主编

中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

肾友自我管理手册 / 甘晓英, 殷慧敏主编. -- 南昌:
江西科学技术出版社, 2022.8

ISBN 978-7-5390-8226-4

I. ①肾… II. ①甘… ②殷… III. ①肾疾病-诊疗
-手册 IV. ①R692-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第110653号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: **KX2022015**

肾友自我管理手册

甘晓英 殷慧敏 主编

出版	江西科学技术出版社
发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791)86623491 86639342(传真)
印刷	江西骁翰科技有限公司
经销	各地新华书店
开本	889 mm × 1194 mm 1/32
字数	130千字
印张	6.75
版次	2022年8月第1版 2022年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-8226-4
定价	58.00元

赣版权登字-03-2022-236

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

编写委员会

主 编 甘晓英 殷慧敏

副主编 程 静 肖清英 罗小娟

编 者 (以姓氏拼音为序)

程 静 南昌大学第一附属医院

冯 芸 江西省人民医院

甘晓英 江西省人民医院

甘月红 江西省南昌市第三医院

罗小娟 赣南医学院第一附属医院

唐冬茹 抚州市第一人民医院

王 敏 宜春市人民医院

熊 波 萍乡市人民医院

肖清英 南昌大学第二附属医院

殷慧敏 江西省人民医院

叶君红 联勤保障部队第908医院

周振萍 江西省肿瘤医院

宗晓玉 九江市第一人民医院

郑 滢 景德镇市第二人民医院

前言

preface

血液透析是目前慢性肾衰竭主要的肾脏替代疗法之一，为肾衰竭患者带来了生活的希望。在血液透析治疗过程中，除了医护人员发挥精湛的专业技能外，还需要患者的积极参与。通过了解血液透析的相关知识，可以提高慢性肾衰竭治疗的依从性，加强患者的自我管理能力和自我管理能力，从而大大提升治疗的效果。对血液透析肾友而言，生活舒适度和生存率取决于透析的质量，而透析的质量则依赖于肾友依从性、饮食、液体摄入和治疗方案。预防管理可能的并发症、护理动静脉内瘘等，这些都要求肾友具有良好的自我管理能力和自我管理能力。

江西省血液净化护理专业委员会长期致力于通过多样化的形式，提升血液透析护士的健康教育能力，帮助患者建立自我管理体系，改善透析后生活质量。

本书编者不仅拥有丰富的血液透析专科护理经验，而且对透析患者的健康宣教与自我管理有着持续的关注和研究。他们根据自己多年的临床实践经验和相关研究成果，

从血液透析患者自我健康管理的实际需要出发编写了本书，衷心希望这本书能够成为血液透析从业人员科普宣教的参考书、肾友们自我健康管理路上的“良师益友”。

江西省血液净化护理专业委员会

目录

contents

第一章 认识肾脏 / 1

第一节 肾脏的解剖和功能 / 1

一、肾脏的解剖 / 1

二、肾脏的功能 / 3

第二节 慢性肾脏病的定义、分期 / 4

第三节 慢性肾脏病患者的管理 / 5

一、调整生活方式 / 5

二、营养治疗 / 5

三、控制蛋白尿 / 6

四、控制高血压 / 6

五、控制高血糖 / 7

六、纠正血脂异常 / 7

七、纠正高尿酸血症 / 7

八、谨慎用药 / 8

第二章 了解透析 / 9

第一节 透析常见问题 / 9

- 一、什么情况下需要血液透析 / 9
- 二、血液透析有哪些禁忌证 / 9
- 三、血液透析治疗有什么作用 / 10
- 四、为什么要无肝素透析 / 10
- 五、透析前要做好什么准备 / 10
- 六、透析时要注意什么 / 11
- 七、透析后要注意什么 / 11
- 八、血液透析对药物有什么影响 / 12
- 九、如何防止跌倒的发生 / 12
- 十、为什么要分不同区域、不同机器透析 / 13
- 十一、为什么透析时不需要家属陪护 / 13

第二节 血液透析诱导期适应管理 / 13

- 一、血液透析诱导期概述 / 13
- 二、诱导期的适应管理 / 16

第三章 应掌握的透析护理 / 19

第一节 内瘘——血液透析患者的生命线 / 19

- 一、内瘘手术时机的选择 / 19

- 二、首次使用的时机 / 19
- 三、内瘘使用后的压迫止血 / 19
- 四、内瘘的自我护理 / 20

第二节 特殊血液透析护理 / 21

- 一、糖尿病肾病患者的护理 / 21
- 二、维持性血液透析合并肿瘤患者的护理 / 22
- 三、高龄血液透析患者的护理 / 23

第三节 透析肾友疼痛的护理 / 24

- 一、透析肾友骨质疏松症导致疼痛的护理 / 24
- 二、糖尿病肾病肾友疼痛的护理 / 25
- 三、不宁腿综合征疼痛的护理 / 26

第四章 个体化治疗 / 29

第一节 透析设备及耗材 / 29

- 一、透析机 / 29
- 二、透析器 / 30
- 三、透析液 / 32
- 四、抗凝剂 / 33

第二节 透析肾友须知 / 33

- 一、透析时间 / 33
- 二、透析温度 / 34
- 三、透析方式的选择 / 34

四、透析时血流量的合理控制 / 36

五、关于透析中进食的问题 / 38

六、充分透析 / 39

第五章 如何合理饮食 / 42

第一节 透析肾友的饮食管理 / 42

一、营养相关知识 / 42

二、消耗与摄入 / 44

三、透析肾友的营养评估 / 48

四、透析肾友营养不良的原因及对策 / 51

第二节 透析肾友的饮食管理 / 53

一、严格控制水分 / 53

二、补充足够能量 / 55

三、以优质蛋白质为主 / 59

四、严防高钾血症 / 63

五、要从“盐”管理 / 65

六、警惕高磷血症 / 68

七、不可缺少的维生素及微量元素 / 72

八、营养方案 / 78

第六章 个体化饮食管理 / 81

第一节 透析前后饮食管理 / 81

- 一、透析前后蛋白质摄入原则不同 / 81
- 二、对于初进入透析阶段肾友的饮食管理 / 82
- 第二节 合并糖尿病肾友的饮食管理 / 86**
 - 一、糖尿病患者饮食 / 87
 - 二、糖尿病肾病肾友的饮食管理 / 92
- 第三节 甲状旁腺切除术后肾友的饮食管理 / 94**
 - 一、甲状旁腺切除术 / 94
 - 二、甲状旁腺切除术后低钙血症的治疗及饮食 / 96
- 第四节 贫血者的饮食管理 / 97**

第七章 肾友日常生活指导 / 99

- 第一节 运动的好处 / 99**
 - 一、有氧运动与无氧运动 / 99
 - 二、实施运动的好处 / 101
 - 三、实施运动的原则 / 102
 - 四、开展运动前的准备 / 103
 - 五、运动频度和时间 / 104
 - 六、运动方法 / 104
 - 七、如何判断运动量是否合适 / 106
 - 八、运动时的注意事项 / 106
- 第二章 睡眠指导 / 107**

一、尿毒症患者难以入睡的原因 / 108

二、改善尿毒症失眠的对策 / 109

第三节 皮肤护理 / 111

一、维持性肾友皮肤的变化 / 111

二、干燥症和异常角质化 / 112

三、瘙痒症 / 113

四、动静脉瘘者皮肤的相关问题 / 116

五、迟发性皮肤卟啉症 / 117

六、表皮及皮下钙化 / 118

第八章 肾友的常用药物和检查 / 119

第一节 肾友的常用药 / 119

一、降压药 / 119

二、抗凝剂 / 122

三、纠正贫血药物 / 122

四、钙剂和活性维生素D制剂 / 124

五、磷结合剂 / 125

六、治疗甲旁亢药物 / 127

七、降糖药 / 128

第二节 有助于自我保健的实验室检查 / 131

一、贫血相关实验室检查 / 131

二、营养、感染、糖尿病相关实验室检查 / 133

- 三、透析相关实验室检查 / 136
- 四、电解质相关实验室检查 / 138
- 五、骨代谢相关实验室检查 / 141
- 六、透析效率与体液量评价相关实验室
检查 / 143
- 七、有助于自我保健的“临床实验室检查”
一览表 / 144
- 八、临床实验室建议检查频率一览表 / 146

第九章 居家监测内容 / 148

第一节 血管通路 / 148

- 一、自体动静脉内瘘 / 148
- 二、人造血管 / 151
- 三、中心静脉导管 / 152

第二节 干体重 / 154

- 一、认识干体重 / 154
- 二、如何限制水分的摄取 / 154
- 三、水肿的自我监测 / 157

第三节 血压 / 158

- 一、血压的正常范围 / 158
- 二、如何正确测量血压 / 159
- 三、使用降压药的注意事项 / 160

第四节 急性并发症 / 162

一、高钾血症 / 162

二、急性心衰 / 165

第五节 新冠疫情相关监测 / 167

一、什么是新型冠状病毒肺炎 / 167

二、新型冠状病毒害怕什么 / 167

三、新型冠状病毒传播途径 / 167

四、新冠肺炎的潜伏期 / 167

五、新冠肺炎的相关症状 / 168

六、新冠疫情自我监测内容 / 168

七、新冠疫情的防护措施 / 168

第十章 肾友的自我管理方法 / 170

第一节 积极的心理调整 / 170

一、肾友的心理特征 / 170

二、血透患者应当怎样进行心理调整 / 171

第二节 自我管理经验分享 / 173

第三节 自我管理方法 / 175

第四节 肾友自我管理记录表 / 176

一、化验指标自我记录表 / 177

二、自我管理日志 / 178

三、每周透析记录表 / 179

四、膳食记录表 / 179

参考文献 / 182

附录 常用食物成分表 / 191

第一章 认识肾脏

第一节 肾脏的解剖和功能

一、肾脏的解剖

肾脏位于腹膜后脊柱两旁，约平第11胸椎到第3腰椎之间，左右各一，左肾略大于右肾。肾脏基本结构为肾实质和肾盂。肾实质又分为肾皮质和肾髓质两部分，肾皮质位于表层，主要由肾小体和肾小管曲部构成。髓质位于深部，由10余个肾锥体组成，主要为髓袢和集合管，锥体的尖端终止于肾乳头。肾单位和集合管生成的尿液，经集合管在肾乳头的开口处流入肾小盏，再进入肾大盏和肾盂，最后经输尿管进入膀胱。

肾单位是肾脏结构和功能的基本单位，每个肾脏约有100万个肾单位，肾单位包括肾小体和肾小管两部分。肾小体由肾小球和肾小囊构成。肾小球为肾单位的起始部分，包括入球小动脉、毛细血管丛、出球小动脉及系膜组织。系膜组织充填于毛细血管间，由系膜细胞和基质组成，起支架、调节毛细血管血流、修补基质以及清除异物和代谢产物的作用。肾小囊包绕肾

小球，分为脏、壁两层，其间为肾小囊腔，与近曲小管相通。肾小管分为近端小管、细段和远端小管，近、远端小管又分为曲部和直部两段，近、远端小管的直部和细段组成U字形的肾小管袢，远端小管最后汇入集合管。

