

尿毒症患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

尿毒症(又称“终末期肾病”)是由多种慢性肾脏疾病导致的最严重的肾功能损伤。常见症状包括乏力、食欲差、恶心、皮肤苍白和瘙痒、尿量减少、水肿、高血压、呼吸困难等多种全身症状。

尿毒症主要治疗方法包括非透析治疗、血液净化(血液透析、腹膜透析)和肾移植。采取健康生活方式,积极治疗,有助于改善生活质量。

健康指导建议(请关注“□”中打“√”条目)

● 健康生活方式

- 低盐饮食,每日食盐量不超过5克。
- 高钾血症患者,建议低钾饮食。少吃或不吃橘子、香蕉、芒果、干果、胡萝卜、土豆等含钾较高的水果及食物。如服用中药应监测血钾水平。
- 低嘌呤饮食。不吃或少吃海鲜、动物内脏及坚果类食物,不喝啤酒,不喝或少喝浓汤。
- 低磷饮食。限制肉类、菌类、蛋黄、坚果等含磷高的食物,不吃罐头等深加工食品。遵医嘱服用磷结合剂。
- 遵医嘱控制蛋白质摄入量。以鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类、豆制品等优质蛋白为主。
- 尿少、水肿患者,应控制饮水量,每日饮水量不超过500毫升。
- 每日早晨测量并记录体重。测量时应空腹、排空大小便。如短期内体重增长过快,可能存在水钠潴留,应限盐限水,并及时就医。
- 在医生指导下,根据自己身体情况,选择太极拳、散步、快走、慢跑、广场舞等轻度至中等强度的活动,每周3~5次,每次持续20~45分钟。
- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 保证睡眠充足,避免疲劳,防止感染,保持心情舒畅。
- 未得过乙肝、且乙肝表面抗体阴性的患者,应接种乙肝疫苗。

● 治疗与康复

- 遵医嘱服药,不要自行停药或调整药物。
- 定期复查。在医生指导下,定期复查血常规、生化、传染病等指标以及心脏彩超等特殊检查,根据评估结果和病情变化,及时调整治疗方案。
- 非透析患者:遵医嘱定期复查,根据需要调整用药。必要时遵医嘱做好透析准备。
- 血液透析患者:遵医嘱规律透析(通常每周3次、每次4小时左右),透析中如出现身体不适,要及时告知医护人员。
- 腹膜透析患者:遵医嘱规律透析,每日定时更换腹膜透析液,严格无菌操作。如发现腹透液引流不畅,或出现身体不适,要及时告知医护人员。

- 保护透析通路——动静脉内瘘或人造血管内瘘:每日及透析前用温肥皂水清洗内瘘皮肤一次;每日检查内瘘有无振动、杂音;不抓、挠内瘘;避免在内瘘侧上肢抽血、输液或测量血压;内瘘侧不穿袖口紧的衣服,手腕不要戴首饰;睡觉时不要压迫内瘘侧的肢体,不用内瘘侧肢体提重物;警惕腹泻脱水、低血压、低血糖。
- 保护透析通路——中央静脉导管:可以使用保护膜或保护袋覆盖导管及外口后淋浴;不要牵拉导管及敷料;定期换药,防止穿刺部位感染;避免用酒精擦拭导管。
- 保护透析通路——腹膜透析导管:每1~2天护理导管出口处皮肤一次,防止感染;不要牵拉或剪断导管;如导管出口处的皮肤出现红肿、疼痛、渗液等异常现象,应及时就医。

●急症处理

- 如病情加重,尤其是出现下列情况,应尽快到医院就诊:
 - (1) 轻微活动后呼吸困难或平卧位呼吸困难。
 - (2) 脉搏突然变快、变慢或者手指麻木。
 - (3) 新增加药物(尤其是使用青霉素类、头孢类或喹诺酮类抗生素)之后,出现意识障碍或精神症状。
 - (4) 动静脉内瘘震颤消失。
 - (5) 腹膜透析患者出现腹痛合并腹透液浑浊或颜色变红。
 - (6) 腹膜透析患者腹透管堵塞。
 - (7) 其他任何急症临床表现,如不能缓解的高热、胸闷、胸痛、头痛、意识改变、腹痛、恶心、呕吐等。
 - (8) 其他严重情况。

其他指导建议

医生/指导人员签名: _____ 咨询电话: _____ 日期: _____ 年 _____ 月 _____ 日

尿毒症患者健康教育处方使用说明

★使用对象:尿毒症患者。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。