

肾病患者 照护知识

1. 什么是肾病？

肾病综合征，简称肾病：是一组由多种病因所致肾小球基底膜通透性增高，导致大量血浆蛋白自尿丢失引起的，以大量蛋白尿、低蛋白血症、高脂血症和不同程度水肿为临床表现的综合征。

2. 孩子得了肾病要如何休息？

一般不需要严格限制活动，避免强负重，发生严重水肿和高血压时要卧床休息。在校儿童肾病活动期应休学，若无浮肿、尿常规化验正常、血压平稳可上学，避免剧烈活动及劳累；持续4年尿蛋白转阴，症状及检验正常后可恢复正常的上学及活动。

3. 现在孩子水肿很明显，我该怎么办？

- (1) 卧床休息，每日用温水软毛巾擦浴，避免使用刺激性清洁用品，擦时注意不要用力，防止损伤皮肤，导致局部感染。
- (2) 注意衣裤要柔软、宽松、平整，同时也要注意保持床单的清洁、平整，防止皮肤损伤。
- (3) 勤换内衣，给患儿穿柔软舒适的棉质内裤
- (4) 每2h翻身1次，并按摩受压部位，预防皮肤压红、压破（压疮）。翻身时动作轻柔，避免拖、拉、拽等动作，以防擦伤或破溃。
- (5) 重度水肿有渗液者：保持水肿部位清洁干燥，勤更换浸湿的衣物及被褥，每2h翻身1次，每天用温水软毛巾轻轻按摩皮肤受压部位，预防皮肤压红、压破（褥疮）。
- (6) 保持外阴部清洁卫生：每次大小便后清洗外阴，防止继发感染。重度阴囊水肿而至阴囊过大者应绝对卧床休息，用棉垫或棉质毛巾托起阴囊，折叠大小应以阴囊水肿大小为准，高度以患儿舒适无下坠感为宜。毛巾要保持干燥，一旦被汗液或者尿液浸湿，应立即更换，以减

少对肿大阴囊皮肤的刺激。

- (7) 预防皮肤擦伤诱发感染：勤剪指甲，不要抓挠皮肤，皮肤瘙痒时可用炉甘石洗剂或碘伏涂擦止痒。嘱咐患儿不玩刀、剪等锐利器具。

4. 医生说要吃激素，激素好像会影响孩子的成长啊？

激素是肾病治疗中非常重要的药物，虽然会对身体有一定的影响但必须要吃。在治疗过程中，医生会针对激素的副作用采取辅助治疗的措施（比如吃维生素、补钙等），也会对副作用进行监控给予及时处理。并且激素对孩子的影响是可逆的，也就是说一旦停药，副作用就会消失不会再继续产生影响。所以请您不必过度担心。

5. 医生告诉我要留尿标本送检，我该怎么办呢？

- ①尿常规：留取尿液约 20ml 送检。
- ②尿培养标本：留取中段尿约 20ml 于无菌容器中，盖好瓶盖送检。
- ③12 小时或 24 小时尿标本：准备带刻度集尿瓶，于晨 8 点解小便后开始留取尿液，至第二天晨 8 点最后一次尿液，若为 12 小时尿标本，则于晚 8 点解小便后开始留取尿液至第二天晨 8 点，将集尿瓶内尿液摇晃均匀后取约 20ml 送检，并注明 12 小时或 24 小时尿液总量。

6. 马上就要出院了，我不知道孩子回家之后该如何照顾他/她。

- ①观察患儿有无水肿，水肿的部位、是否为凹陷性等，若水肿明显及时就诊。
- ②观察小便的量及小便的颜色性状，肉眼观察表面是否有较多泡沫，出现泡沫越多尿中蛋白含量越高，也可购买蛋白监测试纸来判断蛋白尿的程度，若有异常及时就诊。
- ③饮食：予易消化的饮食，病情缓解后不需要限制盐及水的摄入。尿蛋白消失后长期口服糖皮质激素期间优质应多补充优质蛋白（乳类、蛋、鱼、家禽等），为预防高脂血症应少食动物脂肪（如肥肉、动物内脏等），给予足量碳水化合物（米饭、面条等），同时增加富含纤维素的饮食（如粗粮、豆类等）。患儿长期用肾上腺皮质激素易引起骨质疏松，应补充维生素 D 及钙剂。
- ④预防感染：肾病患儿免疫力低下，本身易发生感染。一旦感染又会使病情加重或反复，严重感染可危及生命，所以要做好保护性隔离。避免到人多的公共场合去，外出尽量戴口罩，

预防感冒，注意个人卫生，勤洗澡，预防尿路感染，注意饮食卫生，勤剪指甲，避免胃肠道感染。

⑤用药指导：口服激素期间，不能擅自停药、增量及减量，定期随访按医生指导增减激素用量。观察激素的副作用：如高血压，消化道溃疡、骨质疏松等，若有异常及时就诊。

⑥门诊随访：根据出院证明书的指导按时门诊随访。

⑦心理护理：家长要关心、爱护患儿，多与其交谈，使其保持良好的情绪，积极配合治疗，早日康复。

7. 孩子出院后能打预防针吗？

本病缓解期不主张预防接种，尤其是接种减毒活疫苗危险更大，很可能引起病情反复及加重，应推迟至病情完全缓解两年后进行。