

急性肾炎 健康指导

1. 什么是急性肾炎？

急性肾炎，即急性肾小球肾炎，是一组起病急，以血尿、蛋白尿、水肿和高血压为特征的肾脏疾病，可伴有一过性肾损害。

2. 肾炎有些什么表现呢？

主要表现为血尿、水肿、高血压、少尿、肾功能异常。

3. 我要观察些什么呢？

主要需要观察孩子是不是有头晕、头痛、呕吐、神志变化、水肿变化、尿量。

4. 孩子得了肾炎，饮食上要注意什么？

1) **低盐饮食**，有水肿和高血压的孩子要采用低盐、无盐膳食。低盐膳食一般每日用食盐小于3克（一牙膏盖的盐为4~5g，这个量分成2份，每份大概就是2.5g左右）或酱油10-15毫升。在外用餐时无法控制盐量，可以采取用开水洗的方法。凡含盐多的食品均应避免食用，如咸菜、泡菜、咸蛋、松花蛋、腌肉、海味、挂面等。无盐饮食是烹调时不加食盐或酱油，可用糖、醋、芝麻酱、番茄酱来调味。

2) **限制高钾食物** 当出现少尿、无尿或血钾升高时，应限制含钾丰富的蔬菜及水果，如黄豆芽、韭菜、芹菜、菜花、香椿、菠菜、竹笋、干红枣、鲜蘑菇、紫菜、杏、藕、高粱、玉米、扁豆、番茄、丝瓜、苦瓜等。

3) **限制入液量** 应根据病人每天的尿量多少来控制入液量。一般的补充方法是除补充与前一日排出尿量等量的液体外，再多摄入液体500~1000毫升。如果尿量少或伴有水肿者，每日摄入的液体量应不超过1000毫升。

4) **摄入低蛋白质饮食**：少尿或无尿应供给低蛋白质膳食，即 $<1\text{g/kg.d}$ 。每1两肉含蛋白质10g，1个鸡蛋含蛋白质7g，100g始。⑤单纯皮肤型患儿病情稳定者，4周后可逐渐增加运动量，3~6个月后恢复至正常水平。⑥过敏性紫癜肾炎患儿应至少半年内免上体育课，半年后根据病情决定是否继续限制运动量。⑦需长期服用激素者，为避免交叉感染，应减少外出，暂不上学。⑧牛奶含蛋白质3g，以此基本可以对食物的蛋白质做好控制。但低蛋白饮食时间不宜过长，一旦血中尿素氮、肌酐清除率接近正常，蛋白质供给量都要逐步增加，这对生长期儿童极为重要。在此期间可选择鱼、瘦肉、鸡蛋、牛奶等含优质蛋白多的食物，忌食豆类及其制品。

5. 医生告诉我孩子需要休息，要怎么去休息呢？

急性期卧床休息1~2周，症状消失后逐渐下床活动；1~2个月适当限制活动，血沉正常可上学，Addis计数正常可上体育课。