

透析患者的饮食指导

王丽娜

(资阳市雁江区人民医院,四川 资阳 641300)

当代人类社会在飞速发展的同时,越来越多的器官衰竭性疾病也被识别诊断出来,其中肾功能衰竭患者在此类患者中所占的比例很大,越来越多的肾衰竭患者担心自己会失去生命,但事实上,只要患者听从医生的指导,合理用药坚持治疗的同时控制自己的饮食,就能很大程度上避免肾功能衰竭患者因肾功能衰竭而死亡。在本文中,我们将共同讨论饮食指导对血液透析患者的影响。

1 血液透析

在医学上,血液透析是一种非常常见的治疗方法,血液透析主要是运用透析导管,把人体内的血液导入血液透析装置中,通过透析器的净化、过滤来把人体血液中毒素、多余的水分以及其他杂质等清理出血液之外,以此来代替肾脏的作用,净化血液。血液透析装置主要用于肾功能衰竭患者,也可用于农药中毒和酒精中毒等。

2 透析对人体的影响

血液透析装置可以过滤血液杂质,减轻肾脏负担,肾功能衰竭患者在血液透析后,体内代谢废物和杂质的并不会过多存留,但用机器进行血液透析也会使人体内的营养物质大量流失,从而导致进行血液透析的肾功能衰竭患者出现营养不良的症状,比如供应机体活动的能量不足,体内蛋白质不均衡等等,这会使患者的免疫力严重下降,出现贫血和易感染疾病的情况,同时这也会加重肾功能衰竭患者的治疗负担,严重影响肾功能衰竭患者的日常生活,升高患者的死亡率。

3 对血液透析患者的饮食指导

3.1 对血液透析患者的饮食要求

3.1.1 合理补充蛋白质。患者每进行一次血液透析都会丢失1克到3克不等的蛋白质,因此规律进行血液透析的患者每天都至少需要摄取1.2克的蛋白质,以保证机体蛋白质的需求。血液透析患者可以食用牛奶、牛肉、鸡蛋清、鸡鸭鱼肉和猪肉等优质蛋白,以此补充体内流失的蛋白质,还要避免食用植物蛋白如豆类等。

3.1.2 合理补充热量。进行血液透析的患者会导致体内营养物质的流失,导致患者体内没有充足的能量维持日常消耗,所以进行血液透析的患者应该摄取足够的热量,具体所需热量应该根据患者的体重不同来进行合理安排,热量总量为35kcal/(kg.d),其中碳水化合物占总热量的60%~65%,应以多糖为主,脂肪含量占35%~40%。

3.1.3 控制体内钠离子和体液的量。血液透析同样会使患者体内的水分大量失去,并且使血液中的钠离子含量大量减少,因此进行去透析的患者,每天都应该补充适量的钠盐,同时必须根据自己的情况合理控制量的多少,正常情况,每天补充的钠盐应该在3克以下,对于血压高的血液透析的患者每天补充的钠盐应当控制在一克到两克之间;对于如何控制血液透析患者体液的平衡,可以根据患者的体重和尿量来安排日常

饮用水的量的多少,常用的方法是当日饮水量为前一日尿量加500mL,或者每天体重增加不超过1kg,维持人体液平衡。

3.1.4 控制钾离子的摄入。对于进行血液透析的患者,每天都应该补充两克到三克的钾离子,并且应该严格血钾高的患者的钾离子的摄入量,如果透析患者出现腹泻和呕吐等症状时,应当根据血液中钾离子含量进行合理补充。但要慎食含钾高的食物,如蘑菇、橘子、香蕉等。

3.1.5 合理补充钙离子。进行血液透析患者每天都需要补充足够的钙离子,维持体液中离子浓度的平衡,透析患者每天摄入的钙应该达到200mg,可以根据医生指导利用碳酸钙和维生素D等药物来补充透析中缺失的钙离子。

3.1.6 控制体内磷的含量。血液透析患者还需要控制体内磷的含量,慎食用含磷高的食物(如动物肝脏、谷物和奶制品等),并且需要根据医生指导调节磷的摄入,不能过量。

3.1.7 适当补充体内的铁离子和维生素。血液透析患者补充体内铁离子和维生素除膳食中的铁和维生素外,一般是通过服用补充铁剂和维生素,最好在医生的建议下进行补充。

3.2 血液透析患者的食物禁忌

利用饮食搭配来调节病情是中国从古流传至今的一种传统,对患者根据有非常好的疗效,血液透析患者尤其需要控制饮食,正常来说,不同的患者对饮食要求不一,患者饮食不仅需要根据体质和病情来定,还需要根据性别和食物对患者的影响来决定,例如有过敏症状的患者严格忌吃海鲜等。对血液透析患者来说,肾脏失去了滤过功能,不能有效排除体内毒素,因此控制食物中有害物质的摄入,把握好自己什么能吃,什么不能吃是非常重要的。

3.2.1 血液透析患者可以食用的食物。血液透析患者食用的食物是根据血液透析后身体缺失的营养物质来定的,这些食物中有蛋类食物、谷物、奶类以及瘦肉和水果蔬菜等,根据血液透析患者的病情的不同,摄入适当的优质蛋白质和热量,具体情况还需遵从医生的指导。

3.2.2 血液透析患者慎用的食物。血液透析患者因为肾功能衰竭,体内各种离子含量如果过高的话,肾脏无法调节,因此,对于蛋黄、坚果、榨菜和果汁等食物需要严格控制用量,以免对血液透析患者的治疗造成不好的影响,进而影响患者的生活质量。

3.2.3 血液患者忌用的食物。血液透析患者因为肾功能的衰竭,部分营养物质无法转化,因此,对于部分食物需要严格注意,严禁食用,比如豆制品、豆干、动物的脂肪和辛辣刺激的食物。

总之,血液透析患者在开始血透析前后,需要听从医生的指导,改变自己原来的不良生活方式,其中严格控制饮食,听从医生的指导进行合理饮食更是重中之重,仅靠药物和医生的治疗来维持生活质量和生命安全是不健全的。血液透析患者必须听从医生指导,养成良好的饮食习惯,调节自身的心理状态,这样才能提高生活质量,保证生命安全。