|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **慢性肾炎出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、针对每一位患者的病情，医生会给出专业而精准的出院指导，不可一概而论，按要求定期复诊，详细而有条理的陈述自己的状态对于医生准确把握您的病情。日常根据个人情况做好血压、血糖、体重等情况的自我监测，注意观察水肿以及尿量情况。  2、在医生的指导下进行药物治疗，尤其是对于口服激素和免疫抑制剂的情况，不可自行停药或增减剂量。  3、根据实际情况及医嘱每两周到四周左右进行尿液常规、细胞学、24小时尿蛋白定量、血液生化以及肾功能等检查来综合评估病情。  4、若遇尿蛋白增多、水肿加重等情况应及时就诊。  5、对育龄期女性患者，要安全避孕，在病情允许和医生的指导下计划妊娠。 |  |
| **护理** | 1、预防感染：  ①预防呼吸道感染：注意保暖，及时增减衣物，建议室内每天通风换气30分钟，室温18~22℃，湿度50%~60%。治疗期间尤其口服激素和免疫抑制剂时少去公共场所，去人流多的地方养成戴口罩的习惯。  ②预防口腔感染：注意口腔卫生，坚持早晚刷牙，每次刷牙时间不少于2分钟，进食后漱口，保持口腔清洁。  ③预防皮肤感染：保持皮肤清洁、干燥，勤换衣物，避免抓挠皮肤，修剪指甲，避免外伤，并保持床单位平整、清洁、柔软、干燥，以免皮肤受损。  ④预防泌尿系感染：注意观察排尿次数、尿色、尿量、尿痛等，及时就诊。保持良好的卫生习惯，保持清阴部洁外、内衣裤宽松，勤更换；进行膀胱区热敷及顺时针按摩。  ⑤注意识别感染征象，如：体温升高、咳嗽、咳痰；口腔溃疡、糜烂；皮肤黏膜肿、痛；腹痛、腹泻等，及时就诊。  2、监测血压：  ①定时间、定体位、定血压计，监测血压情况。  ②降压药物应严格按规定剂量服用，同时嘱患者服药后起床时应先在床边坐几分钟，然后缓慢站起，以防眩晕及体位性低血压。  3、对于水肿患者，头面、眼睑水肿者应将枕头垫高；下肢水肿明显可抬高足部；阴囊水肿可用阴囊托托起。严重胸水、腹水时宜取半坐卧位。 |  |
| **康复** | 1、养成健康的生活习惯，戒烟、限酒；早睡早起，保证充足的睡眠；适当锻炼，增强抵抗力，根据自身情况选择适合自己的运动方式，如：散步、太极拳、八段锦、跳广场舞，运动不可过度或过于剧烈，适可而止，避免劳累。  2、有明显水肿、严重高血压、大量血尿和蛋白尿的患者应卧床休息。以改善肾血流量，减少并发症的发生，待水肿消退、血压正常、病情稳定后可适当活动。 |  |
| **营养** | 1、低盐低脂优质低蛋白饮食：出院后肾功能未完全恢复的患者，应适当限制蛋白摄入，一般每日摄入量0.6~0.8g/kg，要求50%来源于优质蛋白：鱼、蛋、奶、海鲜等，  2、保证每日所需的能量供应；  3、盐每日摄入量不超过3g/日，不吃油腻、腌制食品，如：方便面、咸菜、香肠、油饼、话梅、油炸食品、奶油、肥肉等。  4、水肿患者应限制液体摄入，一般每日饮水量应为前一日尿量增加500ml。 |  |