

# 糖尿病肾病患者饮食注意啥

糖尿病肾病强调饮食治疗,具体要做到以下几个方面:

**1. 优质低蛋白饮食。**一般来说,蛋白质摄入量的多少,应参考患者的血肌酐水平和内生肌酐清除率。血肌酐水平越高,内生肌酐清除率越低,蛋白质摄入控制越严格。多吃优质蛋白,即动物性蛋白,如瘦肉、牛肉、鱼、鸡蛋,尽量减少植物蛋白,如豆制品等。

**2. 饮食定时定量。**可一日三餐或四餐。三餐热量分布为:早餐 1/5,午餐、晚餐各 2/5。四餐热量分布为:早餐 1/7,其余

三餐各 2/7。

**3. 限盐限水。**当患者出现水肿或高血压时,要限制食盐摄入量,每日不应超过 3 克;对于水,正确的摄入量应该是前一日的排尿量加 500 毫升。

**4. 钾的摄入量应根据患者的尿量来定。**若每日尿量大于 1000ml,则不必控制钾的摄入。若每日尿量小于 1000ml,则应避免食用含钾量高的食物,如瘦肉、动物内脏、虾、蟹、鳝鱼、花生、豆类等。

**5. 注意补钙。**饮食可选含钙丰富的食品,如牛奶等,此

外,饮食还要含高纤维素、低磷,适当补充维生素等。

另外,糖尿病患者应每年到医院进行糖尿病肾病的筛查。

新诊断的 1 型糖尿病患者常有急性代谢紊乱所致的暂时性白蛋白尿增多,但血糖控制后尿白蛋白水平回到正常,因此 1 型糖尿病患者可以在发病 5 年后,每年进行检查。

2 型糖尿病患者要在确诊后,立即开始检查。检查内容包括:检测随机尿白蛋白肌酐(ACR)和血清肌酐,并估算肾



小球滤过率(eGFR)。ACR 增高时应排除尿路感染,并在接下来 3-6 个月收集两次晨尿标本重复检测,三次检测中如果有两次阳性即可确诊。

石家庄市第二医院糖尿病肾病科主任 马玉珍

## 专家释疑

### 麻醉有哪些风险

不同类型的麻醉存在不同的风险。

**全身麻醉的风险。**患者如果进行全身麻醉,麻醉后患者会完全失去意识,整个身体处于放松的状态,可能会出现血管扩张等现象,如果是急性时期可能还会出现血压下降和脑梗塞,严重的还会出现死亡。具有特殊体质的患者可能还会出现气道阻塞、心律失常等状况。

**椎管内麻醉的风险。**患者如果进行的是椎管内麻醉,可能出现硬膜外腔出血、硬膜穿破后头痛、神经根或脊髓损伤导致肢体麻木或截瘫、全脊麻所致呼吸心跳骤停、导管拔出困难或折断体内、椎管内麻醉后头痛腰痛等。

**臂丛麻醉的风险。**患者如果进行的是臂丛麻醉,麻醉过后患者可能会出现手指麻木无力,还可能会出现感觉障碍。特殊体质的患者可能有恶心呕吐的症状。

**既往病史的风险。**如果进行麻醉的患者有既往病史或者对某些药物过敏,比如心脏病和肺炎等,进行麻醉注射后可能会增加诱发心脏病的风险,也可能出现苏醒时间缓慢的情况,严重的可能有生命危险。

内黄县人民医院 苏丹丹

## 治痛风 光降尿酸还不够

得了痛风,多数患者常常遵医嘱长期服用别嘌醇或苯溴马隆等降尿酸药物治疗。这些药物在临床中应用较为广泛,使得很多患者认为,只要得了痛风,就应吃这些药,甚至有些医生在痛风患者急性发作时只开这类药物,结果,痛风不仅没有终止发作,而且适得其反。其实,降尿酸药物没有消炎止痛的作用,患者的尿酸水平急剧下降时,会引起关节腔内尿酸溶解,也会致疼痛迁延。患者

在开始使用降尿酸药物的同时,应服用小剂量的秋水仙碱来预防性抗炎,如果患者存在秋水仙碱的用药禁忌证,可以选择 NSAID 或激素。这样可以大大减少降尿酸治疗过程中痛风的急性发作。

很多患者认为药物副作用大,因此不愿长期接受药物治疗。一些患者则采取所谓的“饮食控制”疗法,企图通过单纯的饮食控制,达到降低尿酸水平的目的。人体的尿酸由内

源性尿酸和外源性尿酸两部分组成,内源性尿酸由机体新陈代谢产生,占总的尿酸水平的 80%,外源性尿酸占 20%,即使饮食控制得再严格,也只能解决 20%的尿酸水平问题。

对于尿酸水平较高的患者来说,单纯通过饮食控制等非药物治疗,往往难以使尿酸降低到理想水平。痛风患者大多需要应用药物进行治疗。

中山大学孙逸仙纪念医院风湿内科副主任 郑东辉

## 忌口让腹泻康复“加速度”

细菌性食物中毒造成腹泻之后,饮食方面要忌口,以加快康复的速度。

**一是要避免吃油大的食物。**在吃坏肚子期间,以及其他腹泻情况下,都要注意吃少油食物,要以淀粉类食物为主。蛋白质虽然可以补充,但要从少到多逐渐加量,烹调要

柔软细碎。

**二是要避免吃过甜的食物。**吃坏肚子之后还要注意避免摄入任何甜食和甜饮料,因为吃糖是不利于肠道康复的。腹泻期间人体小肠绒毛受损,蔗糖酶是小肠绒毛外层所分泌的,故而肠道感染期间吃甜食不好消化。

**三是要避免吃生冷的食物。**腹泻期间一周内不吃生的蔬菜水果,要多吃温热的食物。

**四是要避免辛辣刺激的食物。**在调味方面,要避免各种刺激性调味品,比如辣椒、芥末、黑胡椒等。炖煮时可以用少量温和的香辛料,比如小茴香、肉桂等。 范志红/文

## 吃以下两类药 需增加营养

**1. 地高辛。**患有心脏病的人,尤其是患有慢性充血性心力衰竭的老年人常用此药。这类药物在体内代谢后由肾脏排出。老年人由于肾功能差,容易导致药物蓄积中毒,其中毒症状主要是心律失常。事实上在心律发生改变以前,有 50%~60%的老人会出现疲乏、食欲不振、恶

心等症状,进食量明显减少。因此,控制用量、调换口味、多补充营养是十分重要的。

**2. 抗结核药。**抗结核药中最常用的是异烟肼。异烟肼进入人体后,被代谢系统改变为异烟胺,通过尿液排出。异烟肼在变成胺类化合物时必须与维生素 B6 结合,因此服用

异烟肼的病人常常会缺乏维生素 B6,从而表现出一系列的神经症状。如果病人多吃一些富含维生素 B6 的食物如蛋黄、动物肝脏等,就会减轻这些症状。但如果同时患有高胆固醇血症,则不能通过吃这些食物来补充 B6,可以口服维生素 B6 片予以补充。 顺强/文

## 用药知识

### 服沙星类药物 多喝水少暴晒

沙星类药物是比较常用的广谱抗生素,常见的包括左氧氟沙星、环丙沙星、莫西沙星等。

服沙星类药物期间一定要多喝水。沙星类药物主要通过肾脏排泄,当服用剂量较大时,尿液中的药物浓度也会升高,可能发生结晶尿,引起腰痛、血尿、蛋白尿,严重时还会堵塞尿路。大量饮水使尿液中药物的浓度降低,可以减少结晶尿的发生风险。

另外,用药期间,要尽量减少或者避免直接暴露在太阳光下,因为沙星类药物可能起光毒性反应,主要表现为晒伤样反应或者皮疹。如果需要在户外停留,要穿着宽松的衣物用来保护皮肤免受阳光暴晒。

沙星类药物属于处方药,不可自行购买随意使用,一定要在医生的指导下使用。

哈尔滨医科大学附属第一医院副主任药师 刘子琦

### 保护肝脏 要这样做

肝脏是人体最大的解毒代谢器官,所以保护肝功能很重要。做到下面几点,有利于保护肝脏。

**1. 保持正常体重。**体重过重会让肝脏更辛苦,罹患脂肪肝的概率也会升高。

**2. 远离各种可能受血液污染的器具。**避免不必要的输血、打针、穿耳洞、刺青、与他人共享牙刷或刮胡刀等。

**3. 均衡饮食。**有些人为了求速效减肥,三餐只吃水果,而不吃其他食物,或者是“低糖饮食”——高蛋白、低碳水化合物的饮食组合,这种不均衡的饮食会增加肝脏负担。

**4. 注意饮食卫生。**不喝生水,也不要生食海鲜,因为蛤、蚝以及贝类等容易受到 A 型肝炎病毒感染。

房谷锋/文

讲文明树新风 公益广告

# 勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制  
中国广电三网融合