肾功能不全患者生活指南

第 6 版

kidney FOUNDATION™

帮助指南

您的医护团队包括主治医生、肾病学家（肾脏专家）、家庭医生、营养师、执业护士、临床护士、药师和社工，可以帮助您制定计划、解答您的问题以及找到可为您及家人提供所需支持的资源。

加拿大肾脏基金会也可提供帮助，包括提供相关信息和教材、短期财政资助、同行支持和一些其他计划及服务。

肾脏基金会分部和分会遍布加拿大。有关我们的办公室列表，请访问我们的网站 kidney.ca 或拨打 1.800.361.7494 查询，以了解更多您所在地区可提供的服务。

基金会还开设了一个活跃的在线**肾脏社区厨房**，网址为 kidneycommunitykitchen.ca，上面提供各种有益肾脏健康的食谱、膳食计划、饮食信息和讨论论坛。
此外，针对肾病患者的 Kidney Connect 社交网络请访问 kidneyconnect.ca。

编辑内容版权 2022
加拿大肾脏基金会
图片经 Adobe Stock、Getty images、iStock.com 和 Shutterstock.com 许可使用

此为肾病患者的范例描述。

参考编号：ED-LWKDBOOK1-CHS-23

kidney.ca

肾功能不全患者生活指南

我的个人信息

姓名

地址

电话号码

电子邮箱地址

个人健康号码

主治医生

肾科医生

肾科护士

肾科营养师

肾科药师

肾病社工

替代决策者和电话号码

感谢

在个人、企业与基金会的慈善捐赠下，本手册得以成功出版。特别感谢下列赞助商为本手册提供无限制的资金支持：

AstraZeneca Canada Inc.
Innovative Medicines Canada
Janssen Inc.
Otsuka Canada Pharmaceutical Inc.
Sanofi Genzyme

kidney FOUNDATION™

目录

引言 8

第一章 — 肾脏如何工作 11
肾脏如何工作？ 12
肾脏为何如此重要？ 15
小结 16

第二章 — 肾病 17
什么是慢性肾病 (CKD)？ 18
了解 CKD 19
肾功能、症状和治疗 20
慢性肾病的病因是什么？ 22
慢性肾病的其他病因 23
小结 25

第三章 — 支持和管理肾脏健康 26
第 1 节：支持肾脏健康 27
建立支持网络 27
积极锻炼身体 28
成为医护团队的积极成员 30
医护团队 30
在线资源 32
小结 33
第 2 节：管理肾脏健康的小贴士 34
其他疾病 34
小结 37

第四章 — 管理肾脏健康用药 38
常用药物 39
管理药物的一般小贴士 40
承保药费 42
需避免的药物和疗法 43
疫苗接种 45
小结 45

目录

第五章 — 促进肾脏健康的饮食 46
培养新的习惯 47
选择适量的蛋白质 47
考虑植物性饮食 48
将钠摄入量限制为每天 2300 毫克以下 48
避免食用加工食品 49
避免使用钾添加剂 50
何时应去看营养师？ 51
小结 51

第六章 — 制定个人护理行动计划 52
您可以做很多事情 53
采取行动 53
预约就诊准备 54
设定个人目标 54
小结 55
我的个人记录 56

第七章 — 如果发生肾衰竭 68
肾衰竭 69

术语表 71

药物 77

引言

本手册包括哪些内容？

肾病的确诊可能会让人不知所措并常常完全出乎意料之外。也会让人产生很多问题：“什么是肾病？我是怎样患上肾病的？我都没有出现任何症状！我的肾脏自身还能工作多久？我应该采取哪些措施才能让肾脏获得最佳机会？我是否需要进行透析？我是否需要肾移植？”

加拿大有许多人患有慢性肾病 (CKD)。然而，大部分人不了解该疾病，所以他们无法采取措施保护剩余的肾功能。如果医生已经告知您患有肾功能不全并处于 CKD 早期，本资料应该会对您和您的家人有所帮助。使用本手册并配合您的医护团队，您将学会如何支持和管理自己的肾脏健康。这意味着您可能能够延缓或预防肾衰竭症状以及预防或降低心脏病等其他并发症的风险。

本手册旨在为您提供掌控自己的健康状况所需的信息。在本手册中，您将了解关于肾脏及其工作原理的信息、CKD 分期和帮助您保护剩余的肾功能及保持健康生活方式的各种措施。本手册中的信息和建议均为一般性信息和建议，您应始终寻求医疗专业人士的建议，以获得符合您个人需求的评估和治疗计划。

本手册由加拿大肾脏基金会 (KFOC) 编制，免费提供给居住在加拿大的任何肾病确诊患者。其他人可通过联系其当地的肾脏基金会办事处，支付少许费用获取本手册的副本。联系方式和本手册的电子版可在肾脏基金会的网站 kidney.ca 上查阅。

关于如何使用本手册的提示

研究表明，当患者通过了解自己的疾病并参与医疗决策，主动寻求其中某些问题的答案时，患者的健康结局会更好。

本手册和有关肾病的其他信息可在 kidney.ca 上在线获取。

本资料可通过联系 info@kidney.ca 或拨打电话 1-800-361-7494，根据要求索取易读格式版。

本资料可用于帮助您跟踪问题、为预约就诊做准备、设定个人健康目标并努力实现这些目标，以便您可能过上最健康的生活。

- 虽然本手册的重点是针对患有肾功能不全的成人，但大部分信息也可用于帮助儿童患者人群及其家人。
- 每一章开头均有适用于肾病患者的有用小贴士和/或建议。还包括亮点集锦、图片和图标以及关键点汇总，以便您能更容易找到所需的信息。
- 本手册包括一些行动计划工具和记录表，您可在这些表上记录有关健康和治疗各个方面的重要信息。可根据需要随意影印这些表格或在 kidney.ca 上下载额外的副本。
- 每当引入新的或重要的词语或术语时，都会在本手册中首次出现处用***粗体斜体***表示。您可以在术语表中找到这些词语和术语的定义。
- 有时会用斜体字强调某些词语或短语。但这些词语和短语不会纳入术语表中。
- 当提及药物时，会使用药物的通用名（俗名），因为有些药物经常会有多个品牌名。然而，有时也会使用品牌名作为示例。本手册末尾还有一个表，其中列出了各种药物品牌名的示例。
- 无论在何处看到二维码，您都可以通过使用智能设备扫描二维码来打开网站。

请以最适合您的方式将本手册作为资源使用。按自己的方式来：通读一遍，或跳到您认为最感兴趣的章节；在页边空白处标注自己的注释或将其用作参考，并根据自身状况的变化重读某些章节内容。我们也鼓励您将此资源分享给家人、朋友、同事或您圈子中想要更多了解 CKD 信息的任何人，以便为您提供帮助和支持。

致谢

项目管理团队

Joanne Kappel 博士，主治医生，萨斯喀彻温省
Lydia Lauder，国家计划和公共政策主任，肾脏基金会
Mélissa Fontil，项目协调员，肾脏基金会
Janice Melanson，协调员，肾脏基金会

审稿人

Chantal Boucher，协调员，肾脏基金会
Sophie Desjardins，审稿人，魁北克省
François-René Dussault，患者代表，安大略省
Kathy Giangaspero，传媒协调员，肾脏基金会
Peggy (Margaret) Gillespie，患者代表，新斯科舍省
Sue Huffman，家庭成员代表，阿尔伯塔省
Scott Klarenbach 博士，肾病学家，阿尔伯塔省
Corinne MacNab，肾病社工，安大略省
June Martin，肾科营养师，安大略省
Elizabeth Myles，全国执行总监，肾脏基金会
Randy Spensley，患者代表，不列颠哥伦比亚省
Carrie Thibodeau，审稿人，安大略省
Philippe Vincent，协调员，肾脏基金会
Lori Wazny，肾科药师，曼尼托巴省

加拿大肾脏基金会谨向加拿大各地为编写本手册而慷慨奉献时间和精力的全体人员表示衷心感谢。若没有他们的鼓励、意见和支持，本手册不可能面世。

肾病基金会特别感谢全国各地协助本项目的医疗专业人士及其他人士。

第一章

腎脏如何工作

第一章

肾脏如何工作

肾脏对人体健康的重要性不亚于心脏或肺部。肾脏可以清除体内的废物、调节水分并产生***激素***。

肾功能不全问题处理会可能令人困惑，觉得难以应对。因此，我们在此为您提供所需知识，帮助您更好地了解和管理您的病情。

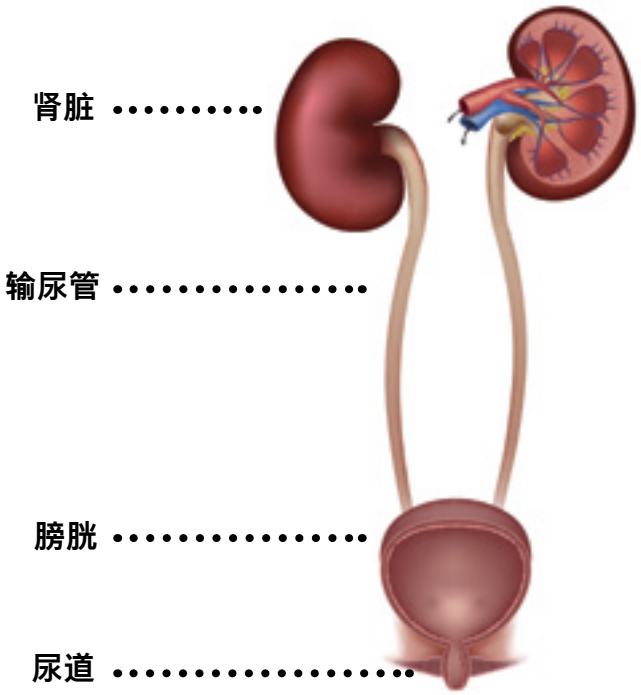
肾脏如何工作？

人通常有两个肾脏，分别位于脊柱两侧的肋骨下方。肾脏呈红褐色，形状像芸豆。每个肾脏约有握紧的拳头大小。

通常情况下，肾脏能够提供的肾功能是人体正常工作所需的两倍多。正常肾脏可以极大地提升其工作负荷：如果天生只有一个肾脏或如果其中一个肾脏受损或已捐赠，则剩下的肾脏可以更加努力地工作，以保持身体健康。

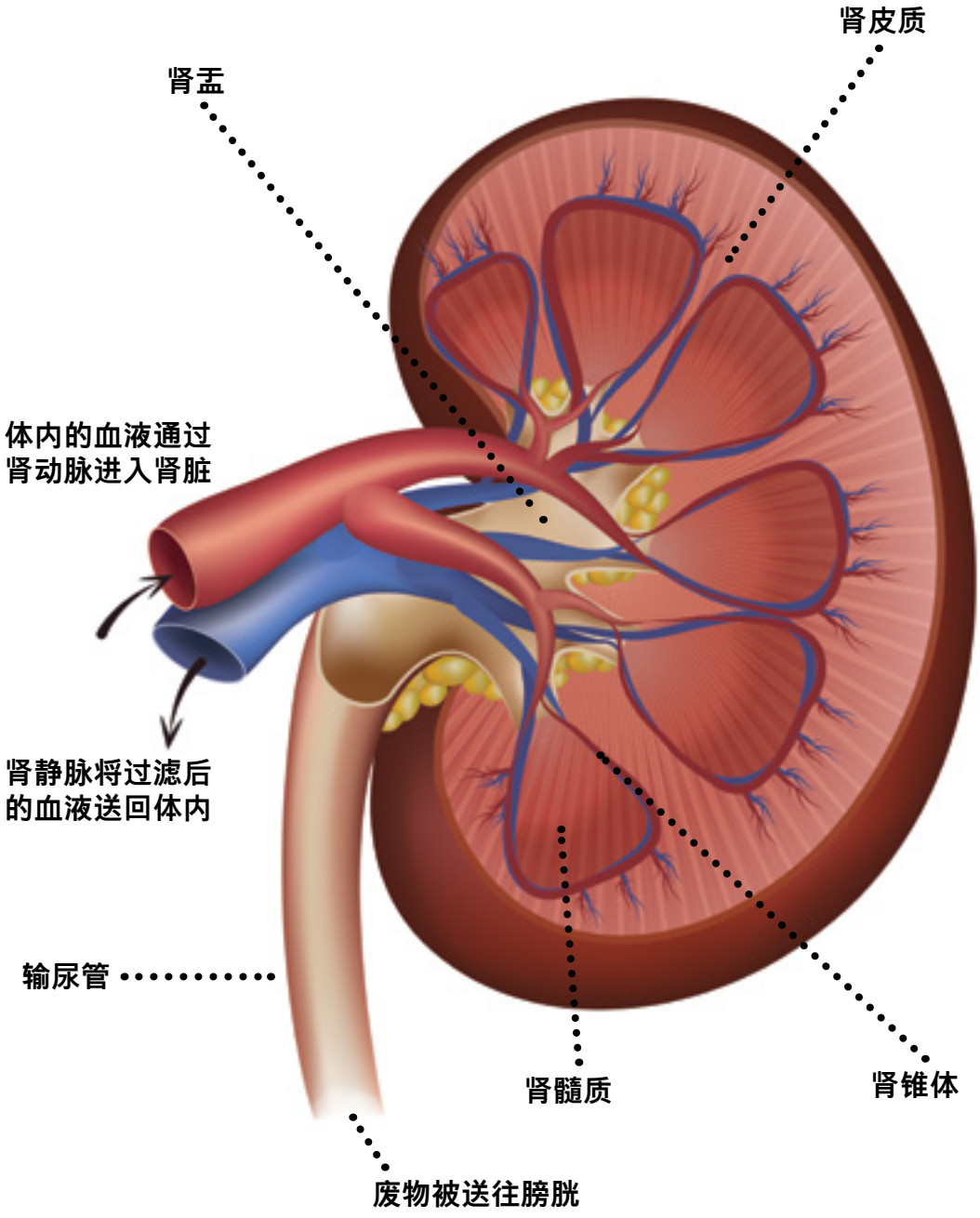
让我们来仔细了解一下肾脏如何工作。

肾脏的主要工作之一是从血液中清除废物，并将净化后的血液送回身体其他部位。每分钟约有一升血液（占心脏泵出全部血量的五分之一）经***肾动脉***进入肾脏。血液经过净化后，又经***肾静脉***流回心脏。



第一章

肾脏如何工作



注释：

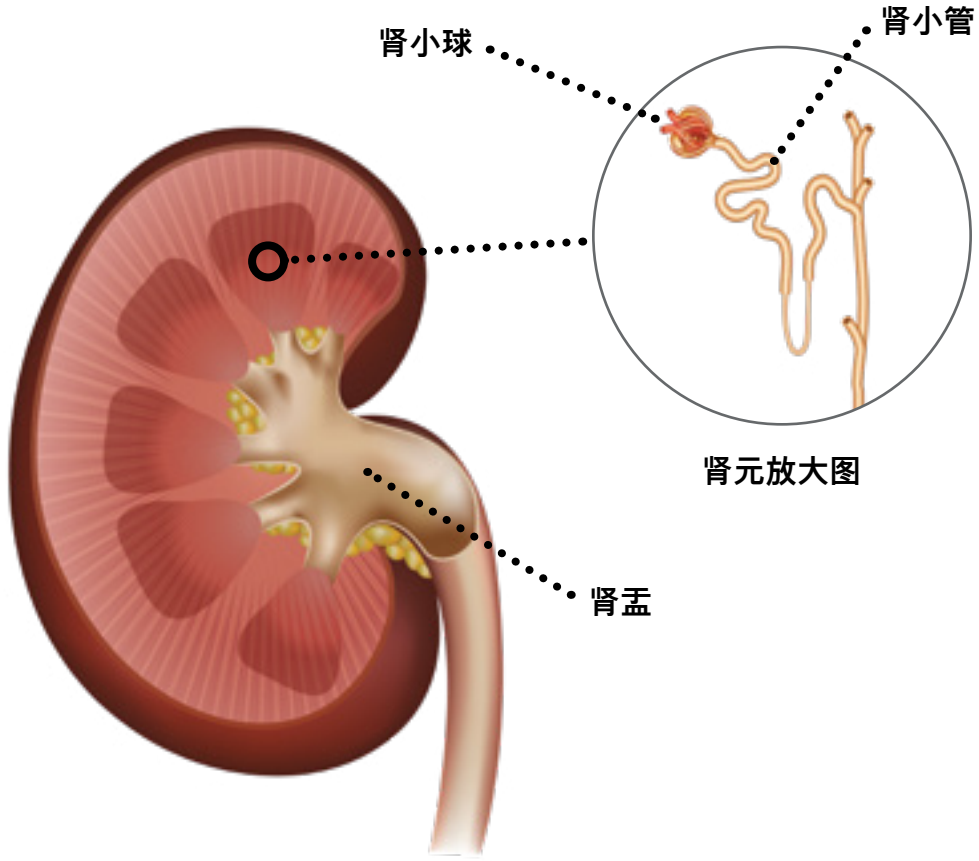
第一章

肾脏如何工作

每个肾脏内部都有超过一百万个名为***肾元***的微小单位。每个肾元都由非常小的过滤器（称为***肾小球***）组成，肾小球与***肾小管***相连接。水分和废物通过过滤器肾小球从血液中分离出来，然后流入肾小管。其中大部分水被肾小管重新吸收，而废物则浓缩成尿液。

尿液从漏斗状***肾盂***中的肾小管收集，然后经称为***输尿管***的管道流入***膀胱***。尿液经称为***尿道***的管道排出体外。通常情况下，肾脏每天产生一到两升尿液，具体取决于饮水量。

但为什么这一点如此重要呢？让我们继续往下了解。



注释：

第一章

肾脏如何工作

肾脏为何如此重要？

肾脏对人体健康至关重要，因为它们具有三项基本功能：

1. 调节体内水分

人体若要正常工作，必须含有适量的水分。肾脏的重要工作之一是从体内排出多余水分，或在人体需要更多水分时保留水分。

2. 排出废物并帮助平衡体内的矿物质

血液及其他体液中的许多物质必须保持在适当的水平，人体才能正常运作。例如，***钠***（盐）和***钾***均是来自食物的矿物质。人体需要这些矿物质来保持健康，但它们必须保持在一定的水平。当肾脏正常工作时，钠和钾等多余的矿物质会随尿液排出体外。肾脏还有助于调节其他矿物质水平，例如***钙***和***磷酸盐***（对骨骼强度、生长和其他功能很重要）。

肾脏有助于清除体内的废物，例如***尿素***和***肌酸酐***。当人体分解***蛋白质***（例如肉类）时，就会产生尿素和其他废物。肌酸酐是肌肉产生的废物。随着肾功能的减退，血液中尿素和肌酸酐水平会升高。血液中的肌酸酐水平是衡量肾功能的一个非常有用的指标。进行简单的血液检测即可测量肌酸酐水平。

3. 产生激素

正常的肾脏还会在体内产生重要的化学物质，称为激素。这些***激素***像“信使”一样在血流中循环，调节血压、血红细胞的产生和体内的钙平衡。

注释：

第一章

肾脏如何工作

小结

在本节中，我们解释了肾脏的作用，并为您提供了有关肾脏及其工作原理的关键信息，以便您更好地保护和维持肾功能。我们了解到：

- 肾脏的主要工作之一是清除血液中的废物，并将净化血液送回身体其他部位。
- 通常情况下，肾脏每天产生一到两升尿液，具体取决于饮水量。
- 肾脏帮助控制人体内的水分含量，以及其他重要的盐和矿物质，如钠、钾和磷酸盐。
- 肾脏会分泌激素，帮助人体产生红细胞和调节血压。

注释：

第二章

肾病

“我永远不会忘记被诊断出患有多囊性肾病 (PKD) 的那一天。”- Trevor

第二章

肾病

本章将帮助您认识肾病的风险因素、肾病的一些常见病因以及用于描述这些病因的医学术语。通过更多了解自己的病情，您将能更好地了解如何保护和维持肾功能。

什么是慢性肾病 (CKD)？

慢性肾病 (CKD) 是指出现肾脏损伤或肾功能减退持续三个月或以上。当肾脏突然受损时，可能会导致***急性肾损伤*** (AKI)；本节我们将重点讨论 CKD。

有两项关键检测用于检测肾脏损伤和评估肾脏清除血液中毒素和废物的功能：血液检测和***尿分析***。

血液检测

血液检测用于测量您的***血清肌酸酐水平***，它有助于指示肾脏过滤和排出体内废物的情况。肌酸酐是一种来自体内肌肉的废物。当肾功能减退时，肌酸酐水平上升。肾功能减退意味着您的肾脏无法像肾功能正常的人那样很好地清除血液中的毒素和废物。

另一种测量肾功能的方法称为***肾小球滤过率 (GFR)***。有时，GFR 也被称为***估算肾小球滤过率 (eGFR)***；血清肌酸酐以及年龄、性别等因素用于计算 eGFR。肾小球是肾脏中的微小血管，帮助过滤废物。GFR 是通过测定肾小球过滤血液中废物的速度来衡量肾功能的一种方法。eGFR 是肾病诊所测量肾功能的常用方法，可以粗略估算肾功能的百分比 (0-100%)。

尿液检测

尿分析（将特别的试纸条，即尿液试纸条，浸入尿液中）可以检测肾损伤的迹象，例如尿液中出现血液和一种称为***白蛋白***的蛋白质。检查尿液中的血液和蛋白质有助于检测肾损伤情况，并确定丧失更多肾功能的风险。尿 ACR（白蛋白-肌酸酐比率）是最常见的尿蛋白检测方法。肾脏的过滤器通常不允许蛋白质出现在尿液中，所以如果检测到蛋白质（白蛋白），就表明肾脏的过滤器正在受损。尿液中的白蛋白越多，久而久之，丧失肾功能的风险就越大。

可能也需要进行其他血液检测、X 光检查、肾脏超声或肾脏活检（将针插入肾脏并取样在显微镜下观察），以诊断特定类型的肾病并确定适当的治疗方法。

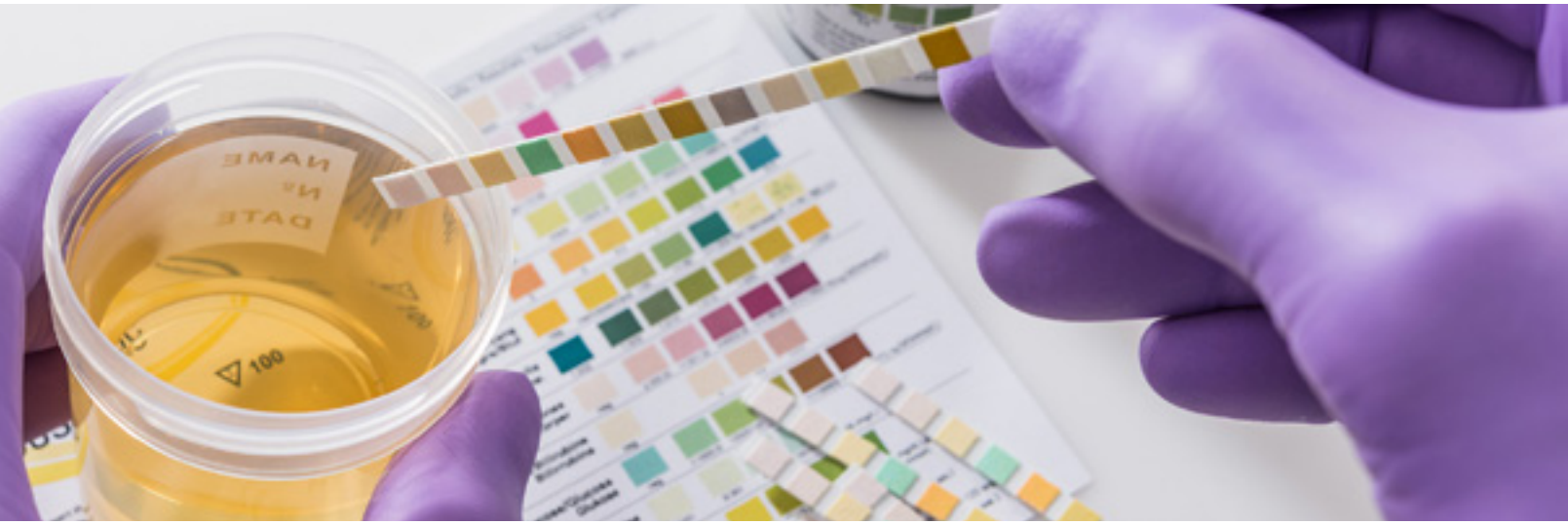
了解 CKD

现在您已经了解了我们检测肾功能的方法，让我们看看 CKD 患者的潜在症状和治疗方案。

三个关键事实：

1. 肾病从轻度到重度不等，在某些情况下可能会导致***肾衰竭***（有时也称为***终末期肾病 (ESKD)***）。
2. 慢性肾病通常起病缓慢，数年内无体征或症状，因此，可能直到病情发展到肾功能严重低下时才被检测出来。
3. 幸运的是，大多数人不会发展到终末期肾病，特别是如果他们能够及早诊断并能够采取措施保护其剩余的肾功能。

“终末期”肾病并不意味着生命的终结。终末期是指肾功能结束：肾脏不再能够充分过滤血液。如果肾功能衰竭，有很多治疗方案，包括不同形式的***透析***、***移植***和***保守的肾脏治疗***。关于肾衰竭治疗的更多信息，请参阅*肾衰竭患者生活指南*。



注释：

下表提供的概要内容有助于您了解不同分期的 CKD，包括潜在症状和治疗。您剩余的肾功能比例（肾小球滤过率 (GFR)）、您的症状、整体健康状况和其他因素（例如尿液中的白蛋白含量）将用于帮助您和您的医护团队管理您的健康、监测您的肾功能并确定最适合您的治疗类型。

您的医护团队可能会提到 CKD 的不同分期。每个分期是指肾功能和肾损伤的程度。

肾功能、症状和治疗

	正常*	轻度	中度	重度	肾衰竭
肾功能比例	**> 60%***	**45% - 59%**	**30% - 44%**	**15% - 29%**	**< 15%**
症状	未观察到症状	未观察到症状	有些患者可能会出现早期症状，包括疲倦、食欲不振和瘙痒	有些患者会出现疲倦、食欲不振和瘙痒	症状可能包括疲倦、恶心、肿胀、呼吸困难和瘙痒
治疗方案	找出病因，尝试将其逆转	监测尿液 ACR、eGFR**、血压、总体健康状况和福祉	监测尿液 ACR、eGFR 和血压，并继续尝试阻止或减缓肾功能的恶化	监测尿液 ACR、eGFR 和血压，并继续尝试阻止或减缓肾功能的恶化	监测 eGFR 和血压，并继续尝试阻止或减缓肾功能的恶化
	监测尿液 ACR 和 eGFR	尝试阻止或减缓肾功能的恶化	了解关于 CKD 和治疗方案的更多信息	讨论治疗选择并制定计划：透析通路、移植评估或有关保守的肾脏治疗的信息	计划进行透析或肾脏移植，或继续保守的肾脏治疗***（取决于症状）

* 属于正常情况，除非有潜在问题、肾脏损伤或尿液中有白蛋白。
** eGFR 基于出生时的性别，而非基于社会性别。
*** 开始透析治疗的时间取决于许多因素。应与您的医护团队进行讨论。

第二章
肾病

您剩余的估计肾功能 (eGRF) 比例、您的症状、您的整体健康状况和其他因素（例如尿液 ACR）将用于帮助您和您的医护团队：

- 管理您的健康
- 监测您的肾功能
- 决定最适合您的治疗类型

有时肾衰竭会迅速发生，这被称为急性肾损伤。这可能是由多种原因造成，包括感染、专门攻击肾脏过滤器的疾病、影响肾脏的其他身体部位的疾病或其他原因。如果急性肾损伤非常严重，可能急需透析治疗一段时间，但肾功能往往可以恢复。急性肾损伤可能发生在肾功能正常的人身上，但也可能发生在 CKD 患者身上。

帮助小贴士

有关 CKD 分类、eGFR 和尿液 ACR 的更多信息，请参见 kidney.ca。接下来的章节将介绍肾功能保护策略。

CKD 的风险因素

患上 CKD 的风险因素有许多，有些因素可以控制，例如吸烟，还有些因素则无法控制，例如衰老。这些因素包括：

- 糖尿病
- 高血压
- 肾病家族史
- 先天性肾脏发育不全的儿童
- 原住民（第一民族、因纽特人和梅蒂人）、亚洲人、南亚人、太平洋岛屿人、非洲/加勒比人和西班牙裔族群

重要的是要记住，CKD 也可能发生在没有风险因素的人群中。

注释：

第二章
肾病

慢性肾病的病因是什么？

有许多不同类型的肾病。有些类型的肾病是在出生时就患有，而另外一些肾病则随着年龄的增长而出现。通常，肾病与糖尿病、高血压和心脏病等其他疾病相关。

大部分肾病都会攻击肾脏中的过滤单位，破坏其清除废物和多余液体的能力。目前尚无治愈方法，但有可能可以预防 CKD 或减缓肾功能的恶化。糖尿病和/或高血压患者尤其如此，这些是导致肾衰竭的主要原因。

糖尿病

糖尿病是由人体缺乏***胰岛素***或人体不能适当利用正常量的胰岛素而引起的一种疾病。胰岛素是一种激素 — 一种非常重要的化学信使，可调节血液中的葡萄糖（糖）水平。人体必须有胰岛素才能正常运作。因此，糖尿病患者可能会服用能使胰腺分泌更多胰岛素或能帮助人体适当利用正在分泌的胰岛素的药物，他们也可以通过注射或泵入方式摄入胰岛素。

即使使用了胰岛素或其他药物，患糖尿病已有一段时间的患者还会经常遭受小血管（例如肾脏过滤器中的小血管）的损害。

帮助小贴士

得知自己患有肾病可能会让人感到不知所措。当您预约就诊后回到家，可能很难记住相关信息和检测结果。可以试着带一个人同行，帮忙做笔记和记录信息，这样您就可以专注于倾听医生讲解并提出相关问题。

高血压

高血压（也称为***高血压病***）可能会引起慢性肾病 (CKD)。反之亦然：慢性肾病经常引起高血压（如果不加以控制，随着时间的推移可能会导致 CKD 恶化）。

高血压会损伤向肾脏过滤器输送血液的小血管。长期、未经治疗的高血压或非常严重的高血压会减少流入肾脏过滤器的血液，如果肾脏过滤器受损，则可能会导致 CKD。

肾脏也会分泌有助于控制血压的激素。当肾脏受损或衰竭时，这种激素可能会增加并导致高血压。反过来，这也可能会导致肾功能恶化。因此，控制高血压对预防长期肾脏损伤非常重要。

肾脏过滤器炎症

肾小球性肾炎或***肾炎***是指肾脏过滤器（肾小球）因炎症而受损的一种疾病。肾小球有助于清洁血液。肾脏过滤器的炎症（肾小球性肾炎）有多种类型：有些类型不需要治疗就能痊愈，而其他类型则可以通过药物进行治疗。有时，尽管使用了许多不同的药物，某些类型的肾小球性肾炎仍无法成功治愈。如果发生这种情况，则可能需要进行透析（如果肾脏过滤器因炎症而出现瘢痕且无法正常工作）。

有许多类型的肾小球性肾炎与不同的疾病有关，例如***系统性红斑狼疮（狼疮）***、***血管炎***（血管炎症，自行发生或由***乙型肝炎***或***丙型肝炎***等其他疾病引起）。

多囊肾病

多囊肾病 (PKD) 是最常见的遗传性肾脏疾病。对于最常见的形式（常染色体显性），则受感染父母的子女有 50% 的遗传可能性。多囊表示“很多囊肿”。多囊肾由于囊肿充满液体变得很大，其表面凹凸不平。随着囊肿膨胀所产生的压力慢慢地损伤肾脏，可能会导致肾衰竭。应对发现患有该疾病的人进行监测，并密切留意其血压和总体健康状况。

慢性肾病的其他病因

尿道堵塞

如果肾脏尿液堵塞，肾脏可能会受损。从肾脏到输尿管再到膀胱出口，整条尿道的任何部位都可能发生堵塞。如果堵塞发生在怀孕期间的胎儿身上，肾脏可能无法正常发育，这会导致儿童 CKD。成人尿道阻塞的常见原因可能是前列腺肿大、肾结石或肿瘤。

注释：

药物和用药引起的肾脏问题

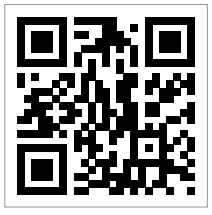
如果长期大剂量使用某些非处方药，包括布洛芬等抗炎药物，则有可能损伤肾脏。

有时，即使是处方药也可能会引起肾功能障碍。有时候，损伤可以修复，但有时候不可修复。但只要医生更改剂量（数量），许多处方药对肾病患者而言是安全的。您应始终向医生或药师咨询处方药对肾病患者可能产生的副作用。

海洛因和可卡因等娱乐性药物可导致肾脏损伤。

肾结石

当尿液中的某些化学物质形成粘在一起的晶体时，就会形成肾结石。晶体可能会长成结石，大小从沙粒到高尔夫球大小不等。虽然小结石可能可以顺利通过泌尿系统，但是较大的结石会阻塞尿流或刺激尿道的内壁，并引起疼痛或其他症状。在某些情况下，阻塞正常尿流的多发性肾结石会引起肾脏瘢痕形成，从而导致肾功能不全。



1/10

每 10 个加拿大人中就有 1 人患有肾病，还有数百万人有患病风险。

如需更多信息并参加风险意识测验，请访问：kidney.ca/risk
提供英语、法语、中文和旁遮普语版本。

注释：

有时候肾衰竭发生非常迅速，这被称为急性肾损伤。这可能是感染、专门攻击肾脏过滤器的疾病或其他病因所造成。对于严重急性肾损伤，可能急需进行透析治疗一段时间，但肾功能通常会恢复。

注释：

其他病因

其他问题也会影响肾脏。其中一些是遗传原因，如***奥尔波特综合征***、***法布里病***和***胱氨酸病***。其他问题包括肾癌、髓质海绵肾、肾母细胞瘤（仅限儿童）和细菌感染。

关于大部分这些疾病的信息请访问 kidney.ca 获取或咨询当地肾脏基金会办事处。

重要提醒：

请谨慎服用非处方药。明智的做法是，在服用所有非处方药和草药前，请与您的社区药师或肾病医护团队进行讨论。**请参见第四章：管理肾脏健康用药，**了解更多信息。

小结

- 大多数 CKD 患者不会发展到终末期肾病，特别是如果他们能够及早诊断并能够采取措施保护其剩余的肾功能。
- 通过简单的血液和尿液检测即可测量肾功能。尿液检测可检查尿液中是否有蛋白质（白蛋白）和血液。血液肌酸酐水平检测可用于测量肾功能和估算 GFR（肾小球滤过率），从而可以计算出肾功能的百分比。
- 糖尿病、高血压患者或有肾病家族史的人出现 CKD 的风险更高。原住民（第一民族、因纽特人和梅蒂人）、亚洲人、南亚人、太平洋岛屿人、非洲/加勒比人和西班牙裔族群也是如此。
- 糖尿病和高血压是加拿大成年人患 CKD 的主要原因。其他原因包括肾过滤器炎症、多囊性肾病和尿道阻塞。

关于 CKD 其他病因的更多信息，请访问 **kidney.ca** 获取或咨询当地肾脏基金会办事处。

第三章

支持和管理肾脏健康

“这段旅程并不容易。路上经常会遇到很多坎坷，但只要保持良好的心态，获得良好的支持系统，肾病患者就能找到一种方法，过上幸福而富有成效的生活。”

- Michael

第三章

支持和管理肾脏健康

得知自己患有慢性肾病 (CKD) 会对您的身体、情绪、社交和精神造成影响。确诊患有肾病后，患者有各种不同的反应，因为要应对这种会影响您的余生的慢性病会困难重重。此外，同时要管理其他疾病也很有挑战性。虽然肾功能变化缓慢，但有瘢痕的受损肾脏无法痊愈，因此有强大的支持系统和保持健康的生活方式是肾病患者健康生活的关键。

本章的第一节将介绍如何通过以下方式支持肾脏健康的小贴士：

- 得到身边人的帮助
- 做自己喜欢的事情，保持活力
- 成为医护团队中的一员

本章的第二节将介绍如何通过以下方式管理肾脏健康的小贴士：

- 确定可以采取哪些措施来避免肾功能下降，避免或延缓肾衰竭
- 学习控制其他已有疾病
- 遵循饮食和健康生活习惯的指南

帮助小贴士

您可能对带着肾病生活有很多担心和顾虑。将它们记录下来，并在每一条旁边写上能为您提供支持、信息和/或鼓励之人的名字，可能会有所帮助。

第 1 节：支持肾脏健康

心理健康和身体健康密不可分。本节将帮助您探索如何在患病过程中获得支持并更好地控制您的肾病，以便您可以继续享受积极、令人满意的生活方式。

建立支持网络

您可以尝试将您的疾病情况告知身边的人。这些人可以是您的配偶、密友、家人、医生、社工、教友或您觉得相处舒服的其他任何人。

谈谈您的健康状况和感受。尽可能开诚布公地讲述自己的情况，可能有助于您身边的人更好地了解如何帮助和支持您。您可能会发现，与人分享自己的感受以及聆听他人的感受会有所帮助。

加拿大肾脏基金会通过 ***Kidney Connect*** 计划（网址为 kidneyconnect.ca）提供支持。此在线社交网络提供英语和法语版本，以便肾脏社区的成员能互相联系、分享想法，以及帮忙抗击有些人在面对肾病时遭受的孤独感。此网络提供在线聊天、论坛、播客、支持小组和活动。本计划完全免费，您的朋友和家人也可以使用。

请谨记，悲伤、食欲不振、失眠和对性生活或日常生活缺乏兴趣都是抑郁的体征。虽然有时情绪低落是生活中的正常部分，但如果您感到悲伤的时间超过几周，请咨询医生。

注释

什么最适合您？

- 您喜欢什么活动？
- 设定目标是很好的策略，有助于您保持在正轨上。
- 您如何才能将半小时活动加入到日常生活中？
- 坚持写活动日志 — 对自己所做的努力给予肯定，并将日志用作记录，与医护团队谈论您可能有的任何顾虑。

积极锻炼身体

您可以为自己的健康可做的最有用的事情之一是保持积极锻炼身体。
这样做可以：

- 改善心情
- 提升睡眠品质
- 有助于应对压力。
- 提高您的行动能力
- 让您更长时间保持独立

建议的活动量是，除了日常生活的常规活动（例如清洁、园艺或遛狗）外，每周进行强度适中的运动（例如散步、骑自行车或游泳）150 分钟（或大约 30 分钟一次，每周 5 次）。

如果您无法步行，用阻力带在椅子上进行力量练习也可以帮助您保持肌肉力量。这种形式的训练可在家里进行，坐在一把结实的椅子上，只需很少或不需要任何设备。

为什么

很难坚持体育锻炼的原因有很多。一想到要做 30 分钟的运动，您就会感到力不从心，感觉远远超出了您目前的运动量。但并非只有您如此。重要的是，确保自己在一天中尽量保持活动状态。看看您目前的活动情况，慢慢开始，循序渐进，尽量不要长时间坐着。这可能意味着步行两分钟走到车道的尽头，甚至就地行走。或者用阻力带锻炼五分钟。然后，如果您感觉可以的话，增加三十秒或一分钟，直至全天都能有规律地活动。

如何做

找到自己喜欢、适合自己和自身情况的活动。很多人发现，与朋友一起或加入团体活动时，更容易保持活跃，并且更有趣。致电您当地的社区中心、公共卫生单位或 YMCA 和 YWCA，了解您的社区提供哪些活动或俱乐部。

如要安排电话形式的同伴支持，只需拨打 **1-866-390-PEER (7337)** 致电同伴支持热线，还可以联系您当地的加拿大肾脏基金会分部，或使用我们的在线表格（网站 kidney.ca）请求同伴支持。

注释：

讨论

如果您打算开启一项新的或比您目前的活动强度更大的身体活动计划，咨询您的医护团队始终是不错的主意。如果您有症状（例如关节或肌肉疼痛、胸痛、眩晕等），开始新活动前应讨论您的问题或顾虑。如果您需要额外的指导，注册理疗师是帮助您实现健康和身体活动目标的绝佳资源。

找到最适合自己的活动

您喜欢什么活动？您如何才能将半小时活动加入到日常生活中？
设定目标是很好的策略，有助于您保持在正轨上。或者尝试坚持写活动日志 — 对自己所做的努力给予肯定，并将日志用作记录，与医护团队讨论您可能有的任何顾虑。

和朋友或团体一起参加活动也是保持活力的好方法，还能为活动增添愉快的社交元素。

成为医护团队的积极成员

您对肾病和保护剩余肾功能的了解越多，您就越能掌控自己的健康状况，并更有信心作出健康决策。咨询医护团队成员，索取可带回家的教材。如果您对有关信息有疑问或者如果您有不明白的任何内容，您可以致电诊所或在下次预约就诊时询问。作为患者，您也可以要求提供翻译服务，以帮助您与医护团队更轻松地操控该系统。

加拿大肾脏基金会网站和本手册也是不错的起点。某些肾脏基金会分部举办教育研讨会和信息会议。请联系您所在省份的肾脏基金会分部办事处，了解有哪些活动计划。在加拿大肾脏基金会的网站 kidney.ca 上，您可以找到分部联系方式以及活动日程。

医护团队

肾病患者的生活可能充满挑战，但您有团队为您提供支持。他们可能包括肾病学家、护士、执业护理师、家庭医生、营养师、社工、药师、职业治疗师以及心理健康专业人士。这些团队成员的存在都是为了帮助您更好地与肾病共存。如果您有问题或需要任何类型的援助，请尽管咨询他们。

您

您是医护团队的核心。没有人比您更了解疾病或治疗对您、您的家人和朋友以及生活造成的影响。您的职责是尽可能多地了解如何控制肾病，并积极参与自己的护理工作。

您的主治医生（家庭医生或执业护理师）

主治医生会监测您肾脏工作的情况，并帮助您控制糖尿病或高血压等任何其他健康问题。当前往参加预约就诊时，请准备好您可能有的任何问题，例如：

- 在接下来的几个月，我预期要接受哪些医学检测？
- 为了保护我剩余的肾功能，在您看来，我应该做的最重要事情有哪些？
- 我是否需要调整我的用药？
- 我可否获取上次血液和尿液检测结果的副本？

药师

药师专门从事药物治疗。当您前往药师处就诊时，应向其告知您患有肾病，并向其提供您正在服用的所有药物和补充剂清单，包括任何维生素或草药。药师会确保您服用的药物对您的肾脏是安全的。向药师询问的一些其他问题如下：

- 每种药物的作用是什么？
- 每种药物应何时服用？
- 应避免使用哪些药物？

肾病学家

肾病学家是专门从事肾脏护理的的医生。您可能会被转诊至肾病学家处，肾病学家会监测您的肾功能，讨论您的治疗方案，并告知您的肾脏未来预期可能会发生的情况。

护士

护士经过专门培训，可提供专业的个性化护理。他们会照顾您的健康，为您制定护理计划，提供信息并解答您的任何问题或疑虑。他们与医护团队的其他成员共同合作，帮助解决可能出现的任何问题。

营养师

您可以请医生将您转介给营养师，他们可以帮助您选择最适合的食物和饮品。营养师也会推荐有助于降低血压、改善血糖或有助于您减重或增重（如有必要）的食物，以帮助保护您的肾脏。

社工

您可以请医生将您转介给社工。社工可以帮助您处理与肾脏健康相关的非医疗问题。在您尝试理解和适应患肾病所带来的变化时，对情感、财务、家庭、学校、工作或其他顾虑进行谈论会让您获益。

心理健康专业人士

您可能会被转介给心理健康专业人士，他们会帮助您发展技能和策略，以管理会影响您的肾病和整体健康状况的思想、情绪和行为。

在线资源

互联网是非常好的健康相关信息来源，但在搜索时要谨慎。请谨记，个人、团体和组织可以很容易地创建自己的网站并发布他们想发布的任何内容 — 即使这些内容并不准确。因此，重要的是要确保检查信息是否可信。在决定使用您在网站上找到的信息之前，您应该反问自己关于网站的一些问题。

- 网站由谁提供支持？谁进行维护？谁支付费用？
- 信息的时效性如何？网站是否公布了最后更新的日期和时间？
- 如果网站上的信息并非原创，那么网站是否提供了有关信息来源的参考资料？
- 网站是否显示负责信息的机构或组织的名称/徽标？
- 网站是否显示作者的姓名、资质和证书（如果相关）？

关于您如何积极管理健康状况的更多信息，请参见**第六章：制定个人护理行动计划。**

- 网站的目的是什么？是为您提供信息还是向您出售产品？网站是否是广告的载体？对那些通过销售产品或广告赚钱的网站要格外小心。
- 信息是客观公正还是比较片面？
- 网站是否发布连接至其他相关网站的链接，以便您可以阅读更多信息？
- 网站上是否有可以发送评论和反馈的途径？

（本信息经许可印自《*"如何做"健康指南*》，该指南可在 Health Charities Coalition of Canada（加拿大医疗健康慈善联盟）网站 healthcharities.ca 上在线免费获取。）

小结

- 肾病会影响您的身体，但还可能会影响您的情绪、社交和精神。刚确诊时，您可能不想告诉他人自己的病情。您可能会感到愤怒、愧疚、伤心或孤独。这些感觉都是正常的。
- 谈论这些感觉会有所帮助。建立您的支持网络，通过 KidneyConnect 同伴支持计划或 kidneyconnect.ca 与其他肾病患者建立联系。
- 如果您感到沮丧，请务必联系医生。
- 保持积极锻炼身体和参与。找到您最喜欢的活动，并设法将其融入您的日常生活。
- 您是医护团队最重要的成员。您对肾病的了解越多，就越能掌控自己的健康状况，并且更有自信地作出健康决策。
- 为您所有的医疗检测结果建立健康档案。

建立联系

建立您的支持网络，并通过 kidneyconnect.ca 与他人建立联系

注释：

第 2 节：管理肾脏健康的小贴士

对现有疾病的适当管理对肾脏的长期健康至关重要。本节将阐述为什么控制体重、血糖（如果您有糖尿病）、血压和戒烟对预防肾衰竭或肾病进展至关重要。

其他疾病

保护肾功能的最重要方法之一是控制您可能患有的其他疾病。第一步是遵循医护团队的建议和按医嘱服药。如果您现在患有肾功能不全，您可以在下面找到关于如何最佳保持健康生活方式的建议。

帮助小贴士

当您确诊肾病时，有很多事情会失去控制。但您仍然可以采取一些措施来保护您剩余的肾功能。在通读本章时，请在页边空白处写下有关您需要关注的方面，以支持您的肾脏健康。您可以与医护团队讨论这些问题。

如果您患有糖尿病，请控制血糖

为什么？高血糖会损害身体的血管，包括肾脏过滤器。这反过来会导致肾功能减退。

控制好血糖有助于保护肾脏中脆弱的过滤器，并且可能会减缓肾功能的下降。

如果您患有糖尿病，以下是一些控制肾病的小贴士：

- 控制血压。同时患有糖尿病的大部分肾病患者应以低于 130/80 mm 汞柱的血压值为目标。与医生谈论您的血压目标至关重要。您可以在“控制高血压”一节了解更多信息。
- 与医生或护士谈论您的目标血糖水平应该是多少、您需要检查血糖水平的时间和频率。
- 在医护团队的指导下尽量经常检测血糖。您可以通过 A1C 血液检测了解过去两至三个月的平均血糖水平。每三个月（或按照医生建议的频率）进行一次本检测，以了解您是否控制住了自己的血糖。

- 保持健康的生活方式和体重。以每周锻炼 150 分钟（30 分钟一次，每周 5 次）为目标，评估您的膳食并尝试选择健康的食物。如果您在寻找适合自己的膳食计划方面需要帮助，请向营养师咨询。
- 不要抽香烟、烟斗或消遣用大麻，也不要吸电子烟。
- 通过适当的食物选择来控制***胆固醇***。如果您正在服药，请确保按医嘱服用。
- 糖尿病患者的感染往往进展迅速。如果不及时治疗，许多感染（特别是尿道感染）会进一步损害肾脏。糖尿病患者必须特别注意及时治疗感染。尿病患者的感染往往进展迅速。
- 确保每年（或按照医生建议的频率）进行血液和尿液检测来检测肾功能的状况。
- 如果您无法进食或进水，请向药师、主治医生或肾科医生索要一份“停用”药物清单；如果您出现脱水症状，应暂时停用某些药物。

控制高血压

为什么？高血压会引起肾脏过滤器结疤并导致肾功能减退。高血压长期不受控还会增加心脏病和中风的风险。控制血压是减缓肾病进展的最有效方法之一，无论肾损伤的最初原因是什么，控制血压都很重要。考虑以下小贴士：

- 低钠（盐）饮食。DASH（终止高血压膳食疗法）饮食计划的基础是多吃富含蔬菜、水果、坚果和 1% 奶制品的食物。该饮食计划的钠和饱和脂肪含量也很低，有助于您降低血压。
- 与医生或护士谈论您的目标血压、您需要检查血压的时间和频率。一般来说，您应将血压保持在 140/90 毫米汞柱以下。咨询肾脏医护团队您的血压目标值应该是多少。
- 学习如何正确测量血压、在家定期监测血压并记录血压读数。
- 随身携带血压读数记录内容前往医生办公室就诊和参加诊所预约就诊。

如需了解血压记录和其他资源，以帮助您控制肾病，请参见**第六章：制定个人护理行动计划。**

- 按医嘱服用降压药。
- 保持健康的生活方式和体重。以每周锻炼 150 分钟（30 分钟一次，每周 5 次）为目标，并抽出时间放松身心。
- 不要抽香烟、烟斗或消遣用大麻，也不要吸电子烟。
- 确保每年（或按照医生建议的频率）进行血液和尿液检测来检测肾功能的状况。
- 如果您无法进食或进水，请向药师、主治医生或肾科医生索要一份“停用”药物清单；如果您出现脱水症状，应暂时停用某些药物。

保持健康体重

为什么？如果您超重，哪怕只是减轻一点体重，也能帮助您控制血压和血糖。控制血压和血糖有助于保护肾脏。

体重的分布与体重的多少同样重要。如果您体型偏向于“苹果”型，腹部脂肪堆积，那么您患 2 型糖尿病、高血压、心脏病和中风的风险更高。

保持健康体重对很多人来说都是一项巨大的挑战。均衡饮食和坚持体育锻炼会有所帮助。

体重过轻的肾病患者营养不良的风险更高，这会影响您的能量水平和抗击感染的能力。

关于降低饮食中钠含量的更多信息，请参见**第五章：促进肾脏健康的饮食和营养。**

切勿吸烟

众所周知，吸烟（包括吸电子烟）有害健康，因为吸烟会增加心脏病发作、中风、肺病、肾病和癌症的风险。如果您患有肾病，吸烟就尤其有害，而且还会增加疾病发展成终末期肾病的风险。

如何戒烟？

戒烟可能很难，但是有很多方法可帮助您戒烟。向医生或药师咨询可能有帮助的药物和/或尼古丁替代疗法 (NRT)。您还可以接受咨询或加入支持小组。以下是其他一些有用的小贴士：

- 通过制定计划、选择开始日期、告知朋友和家人、保持忙碌的状态，给自己定一个**戒烟日期**。
- 制定克服烟瘾的策略：嚼口香糖、与朋友联系、深呼吸、冥想、打电话。
- 列出一份戒烟理由清单，并随身携带。
- 如需了解更多戒烟信息，请点击此处：www.smokershelpline.ca 或致电：1-877-513-5333

如果您尝试戒烟未能立即成功，请再试一次！有些人必须尝试五次或更多次才能彻底戒烟。找出适合自己的方法，戒烟就会变得更轻松。戒烟益处良多，包括：

- 嗅觉和味觉提升
- 由于支气管得到舒张和肺活量增加，呼吸更轻松。
- 血液循环得到改善，血液中的氧含量恢复正常。
- 心脏病发作、肺癌和其他吸烟相关疾病的风险随着时间降低。
- 您将会有更多的精力和更多的金钱可以花费或储存。

小结

为了管理您的肾脏健康和帮助您保护剩余的肾功能，请务必要做到以下几点：

- 控制您可能患有的其他疾病，例如糖尿病和高血压。
- 保持健康体重。
- 戒烟或戒电子烟。

第四章

管理肾脏健康用药

“使用药盒让我能够对药物进行分类，了解我正在服用的药物，并让我感到对某些事情有种掌控感！”- Kate

第四章

管理肾脏健康用药

有不同类型的药物可用于治疗慢性肾病 (CKD)。一些药物可以减缓肾病的进展，有些药物可以治疗 CKD 可能导致的并发症。还有一些药物可以降低心脏病或中风的风险。按医嘱服药对肾脏健康非常重要。

药物通常有两个名称：通用名和品牌名，制药公司使用品牌名来标识其药物版本。在本手册末尾，有一张表列举了各种不同药物的常见品牌名。

以下是慢性肾病患者或有慢性肾病风险的患者常用的一些药物的信息。您现在或将来可能需要服用其中一些药物，具体取决于您的健康状况。

常用药物

降压药

降压药有助于降低血压。这不仅可以降低中风和心脏病发作的风险，同时还能在保护肾脏免受高血压损害方面发挥着非常重要的作用，从而达到减缓肾功能下降的目的。

不同类型的降压药有不同的作用方式。因此，为达到您的血压目标，医生可能会给您开两种或以上不同类型的药物。除了利尿剂（见下方），一些比较常用的降压药包括：***血管紧张素转化酶*** (ACE) 抑制剂（名称以“普利”结尾的示例：雷米普利、依那普利、赖诺普利）或***血管紧张素受体拮抗剂*** (ARB)（名称以“沙坦”结尾的示例：坎地沙坦、洛沙坦、厄贝沙坦）、***β 受体阻滞剂***（名称以“洛尔”结尾的示例：美托洛尔、比索洛尔、阿替洛尔）、***钙通道阻滞剂***（示例：硝苯地平 XL、氨氯地平）、以及 ***α 受体阻滞剂***（名称以“唑嗪”结尾的示例：多沙唑嗪、特拉唑嗪）。

利尿剂

利尿剂（也称为“利尿药”）是一种帮助肾脏排出多余钠（或盐）和水分并减轻肿胀的药物。体内多余的盐和水会导致高血压，因此有助于人体排出多余盐和水分的利尿剂也有助于控制血压。例如氯噻酮、氢氯噻嗪、吲达帕胺、速尿灵 (Lasix)。

Flozins（也称为钠-葡萄糖协同转运蛋白 2 (SGLT2) 抑制剂）

Flozins 是最新的一类药物，可以减缓 2 型糖尿病和其他类型肾病（示例：尿蛋白升高者）患者的肾病进展。它们通常与 ACE 抑制剂及 ARB 联合用药。它们还用于治疗心力衰竭患者，并有助于预防这些高危人群的心脏病发作、中风以及心脏病导致的死亡。

例如：达格列净、卡格列净和恩格列净。这些药物只有轻微的降血糖作用，可用于糖尿病患者和非糖尿病患者。这些药物有轻微的利尿作用，可使体重减轻约 3 至 6 磅。它们也可能与生殖器官感染（例如，酵母菌感染）有关，并可能增加尿路/膀胱感染。

降胆固醇药物

降胆固醇药物可以降低血液中的胆固醇水平，从而降低患心脏病和中风的风险。这一点至关重要，因为慢性肾病患者患心脏病和中风的风险更高。降胆固醇药物有多种不同的类型，包括***他汀类药物（例如：阿托伐他汀、罗素伐他汀）***和***依泽替米贝***。

免疫抑制剂

免疫抑制剂的作用是阻止免疫系统损害健康的细胞和组织。这种药物仅用于非常特殊类型的肾病，如肾小球性肾炎类。例如：环孢素、他克莫司、强的松、硫唑嘌呤和利妥昔单抗。

其他药物

特定的肾病可能有其独特的治疗药物，本手册未对此展开介绍。请联系您的肾脏医护团队，询问是否有针对您的特定肾病的特定药物。

管理药物的一般小贴士

肾脏在将药物排出体外方面发挥着重要作用。随着肾功能发生改变，您所需的药物也会改变。有时剂量会减少；您服用某些药物的频率降低，或甚至完全停用某些药物。您的医护团队将负责确保您以正确的剂量服用正确的药物。

积极参与其中 — 了解您的药物！

积极参与其中的一部分是尽可能多地了解您的所有药物，以防止出现任何错误信息。以下是您应该了解的内容：

- 药物名称
- 药物规格
- 剂量（服用的量）
- 频率（多久服药以及每日服药时间）
- 用药目的
- 常见副作用
- 如果漏服一剂或几剂应怎么办
- 是否需要进行任何检测来监测药物的疗效

第四章

管理肾脏健康用药

如果您停止或开始用药，请告知医护团队。随身携带药物清单，并及时更新。您可能需要向亲密的家人或朋友提供一份药物清单，以便他们可以为您提供帮助，还可以在您入院时提供相关信息。网站 knowledgeisthebestmedicine. org 上有可打印的药物清单以及手机应用程序。

如需了解最适合您的药物，请向医生或药师咨询您的药物，以便能够了解如何从药物中获取最大益处，以及如何管理任何可能的副作用。

需要帮助才记得服药？

跟踪用药情况是一项艰巨的工作。有用的建议如下：

- 在同一家药房购买全部药物。您可以接触到社区药师，他们会了解您的情况，并解答您的问题。
- 制定用药规律。例如，每日同一时间就餐服药。
- 让您的肾科药师或社区药师帮忙制定一份用药日程表，告诉您每天什么时间服用每种药物。
- 使用药物辅助工具帮助您管理药物。这些辅助工具包括：
- **Dosette 盒** — 这种可重复使用的每周药物容器可帮助您（或您的家人）根据您一天中应服药的时间（上午、午餐时间、晚餐时间、就寝时间）对药物进行分类。Dosette 盒可在任何药房或网上购买。很多人在周日晚上就在 Dosette 盒装好一周的药物。有些人会买两个 Dosette 盒，因此只需每隔一周装一次药。
- **泡罩包装/泡沫包装** — 药房可以按周为您准备药物，根据您一天中应服药的时间进行分类。咨询社区药师，您是否需要为这项服务付费。
- **手机/应用程序上的闹钟** — 这些可以作为有用的服药提醒。

吞咽药丸有困难？

许多儿童和一些成年人在吞咽药片和胶囊时会遇到困难，这是正常现象。有时候，可以选择液态药物，但是这可能会使处方药更加昂贵，且并非所有药物都有液态形式。

学习吞咽药丸的新方法可能会有所帮助，这样可以提高成功服药的机率，并减轻服药时可能感受到的压力。试着用各种大小的硬糖（例如 TicTac® 或 M&M® Minis）进行练习。您也可以尝试将药丸和苹果酱或酸奶一起服用，但请先咨询药师是否可以将药片碾碎。

携带所有药瓶和/或药包去参加医生预约就诊

确保带上您正在服用的所有处方药、非处方药、维生素、草药或天然补充剂，或者带上所有这些药物的清单。这在第一次就诊时尤为重要，以便医生可以评估您目前的情况。

告知社区药师您患有慢性肾病

应该告知社区药师您的肾病情况，并与您的医生合作，确保您服用的剂量适合您的肾功能水平。

如果出现以下情况，您需要联系药师或医生。请花时间仔细阅读这些信息：

- 如果您出现严重的药物反应
- 如果您生病（呕吐、腹泻、脱水），特别是在您正在服用利尿剂（即利尿药）、降压药，或某些消渴丸时。如果您出现恶心、呕吐或腹泻，您的医护团队可能会指示您停止服用利尿剂或降压药，以避免出现危险的低血压和脱水情况。
- 如果您有新的和/或刺激性副作用
- 如果您认为药物无效
- 如果您的药物用完 — 请尽量事先考虑，在药物用完前一或两周续药。
- 如果给您开新药的人不属于您的常规医护团队（即急诊室医生）成员，而且可能不熟悉您的肾功能水平

请特别注意，停药前，请先咨询处方医师，以便他们可以确保停药不会影响您的治疗计划或您的健康。如果您购买所需的药物时遇到经济困难，或如果因任何原因停药或改变用药剂量，请务必让医护团队知悉，以便共同制定适当的计划。

承保药费

以下是一些关于如何支付您可能正在服用的药物的费用的小贴士。这些内容经允许改编自 Health Charities Coalition of Canada（加拿大医疗健康慈善联盟）编写的《“如何做”健康指南》。

- 如果您负担不起药费，或者支付药费时有困难，请让医护团队知悉，或者向社工咨询关于药物和药物保险的不同方案。他们也许能找到帮助您的方法！

- 每个省针对其公费药物计划有不同的规定。例如，有些省份为 65 岁及以上的人群或接受社会援助的个人提供 100% 的保险。咨询医生、药师或社工，致电省卫生部或卫生厅，以获取关于您所在省份药物计划的更多信息。
- 即使您符合某项公共计划的承保资格，您可能仍需支付部分药物费用，例如，共付额、自付额或基于收入的保费。
- 您的私人保险计划可能要求您先在药房预付药费，然后提交收据进行报销。如果这对您来说是个问题，请要求您的保险公司允许药房直接将账单提交给保险公司报销。
- 有些药物可能同样有效，但价格更低（例如，相同药物的“原厂”药物和“仿制”药物）。请咨询药师。他们可能会帮助您联系您的保险计划，或与您的医生合作，为您开具另一种承保范围内或价格更低的药物。
- 并非加拿大卫生部批准的所有药物都在公费药物计划或私人保险计划的承保范围内。请进行调查，确保了解您的具体计划承保的药物和您需要支付的费用。

需避免的药物和疗法

虽然许多药物对您的肾脏健康有益，但有些药物会使您的肾脏面临进一步受损的风险，或可能在您的体内积聚，造成不良影响。

如果您患有 CKD，有些处方药、非处方药和补品应避免或谨慎使用。

帮助小贴士

您应了解所有药物的以下内容：

- 药物名称
- 用药目的
- 服药方式
- 开具的药物剂量
- 可能的副作用和应对措施

建议请医护团队审查所有处方药和非处方药或补充剂，并确保您可以安全服用任何新药。

- 布洛芬（Advil®、Motrin®）或萘普生 (Aleve®) 等非甾体抗炎药 (NSAID) 会引起肾脏损伤，尤其在长期高剂量使用时。
- 每日低剂量服用 ASA (81 mg)（如婴儿 Aspirin®）对肾脏是安全的，但应避免较大剂量服用 ASA，因为这会让您面临肾脏损伤的风险。如果按照说明使用，对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 可安全用于治疗头痛、疼痛和发热。

- 含有减充血剂的感冒和流感药物可能会升高血压。此外，避免服用含有 ASA 或 NSAID 的咳嗽和感冒药。请向药师咨询替代药物。
- 如果您正在服用这些产品，请咨询您的医护团队。

维生素和补充剂

- 维生素或食品补充剂可能含有钾、镁或高剂量的维生素 A，这些物质会在体内积聚。
- 高剂量维生素 C（500 mg 或以上）会引起肾脏损伤。有专门为肾病患者制作的多种维生素，其中含有肾脏能承受的适量维生素。可向医护团队咨询。
- 避免使用特定的灌肠剂或某些含有磷酸盐、镁、钙或铝的泻药，除非医护团队开具这些药物。
- 还应避免使用镁乳或含有镁或铝的抗酸剂。

草药或补充药品

肾病患者使用草药产品或补充药品时应格外谨慎，因为已经证明其中有些药物可导致肾脏进一步受损。

草药及其制品的监管手段与药品不同。因此，**草药及其制品的成分列表并非总是准确无误**，且已经发现部分草药含有杀虫剂、有毒植物、激素、重金属和其他有潜在危险的化合物。

一些草药还包含利尿剂、高含量的钾和/或会影响肾脏或与您的处方药发生相互作用从而改变其疗效的其他成分。请务必告知医生您已在使用或计划使用的任何草药或制品。

对于用药记录样本、药师须知以及更多用药管理的小贴士，请参见**第六章：制定个人护理行动计划。**

疫苗接种

*流感疫苗：*除非您的医护团队另有建议，否则建议所有慢性肾病 (CKD) 患者每年秋季接种一次流感疫苗。

*肺炎球菌（肺炎）疫苗：*建议所有 CKD 患者接种肺炎球菌疫苗，以预防重症肺炎。肺炎球菌疫苗接种一次后，CKD 患者应在五年内再接种一次。

*乙型肝炎：*如果您未来有接受血液透析和/或肾移植的计划，可能需要接种乙型肝炎（一种会引起肝损伤的病毒）疫苗。乙型肝炎可通过血液传播，血液透析过程需要净化您的血液。

*COVID-19 疫苗：*建议所有 CKD 患者接种推荐剂量的 COVID 疫苗，因为肾病是导致更严重的 COVID 并发症（例如住院和死亡）的风险因素。

关于其他药物（例如磷酸盐结合剂和促红细胞生成素）的更多信息，请参见肾衰竭患者生活指南。

小贴士：请向您的医护团队了解这些疫苗接种情况，以帮助确保您的健康和安全。

小结

- 您的药物有助于减缓肾功能下降、控制 CKD 的并发症和/或其他疾病。
- 请务必按医嘱服药。
- 您应尽量多了解您正在服用的所有药物，并随身携带最新的药物清单前去参加所有医疗预约就诊。
- 未事先咨询医生前，切勿擅自停药。
- 有些药物应避免使用，例如布洛芬和其他非甾体抗炎药 (NSAID)、草药和补充药品。

第五章

促进肾脏健康的饮食

“肾脏饮食刚开始可能会让人不知所措，但可以逐渐去适应。关注您需要监控的方面，做出调整，久而久之就会成为习惯”。- Kate

第五章

促进肾脏健康的饮食

这可能不会让人感到惊讶，但您的饮食可能会影响肾脏，并导致慢性肾病 (CKD) 并发症。因此，适当的营养是治疗计划的重要组成部分。如果您患有中度或重度肾病，您可能需要对摄入的食物作出更多改变，例如限制磷和钾的摄入。

在本节中，我们将了解一些如何通过饮食来帮助保护剩余肾功能的小贴士和建议。

培养新习惯

没有标准的“肾脏饮食”。您的饮食可能随着您的肾功能或药物变化而变化。改变饮食习惯可能既困难又紧张。从微小的改变开始会更容易践行，因此可以尝试食用与您喜欢的食物相似但钠含量更低的食物。您也可以简单地在膳食中添加更多蔬菜或水果。

每天按此饮食，持续一周。然后尝试一个月。关键是随着时间的推移做出微小的改变，这样您就能适应新的口味，并形成持久、健康的习惯。

选择适量的蛋白质

您的身体利用蛋白质帮助抗击感染、愈合伤口并保持肌肉强健。许多加拿大人摄入的蛋白质超过了他们自身的需要。高蛋白饮食可能会给肾脏带来额外的压力，因此最好选择适量的蛋白质。大多数人每天摄入的高蛋白食物不应超过两到三份。避免服用蛋白质补充剂，如蛋白质奶昔或蛋白粉，除非您的医护团队推荐服用。

- 高蛋白食物包括牛奶、鸡蛋、豆类（如干豌豆、黄豆和扁豆）、坚果、鱼肉、家禽肉或瘦肉。
- 适量的蛋白质食用量为 ¾ 杯 (170 mL)。适量的煮熟鱼肉、家禽肉或瘦肉食用量为 ½ 杯或 2.5 盎司，大约一副扑克牌的大小。

考虑植物性饮食

肾病患者也可以通过植物性食品来满足蛋白质需求，同时获得额外的健康益处。植物蛋白可提供膳食纤维，促进肠道中抗炎化合物的产生，减少尿毒症毒素。这种膳食纤维还可以预防便秘，限制人体重新吸收钾的机会。

将钠摄入量限制为每天 2300 毫克以下

加拿大人的平均钠（盐）摄入量是人体需要量的两倍多！钠是一种被大量添加到加工食品（如熟食店午餐肉、零食和快餐）中的矿物质。面包、松饼、罐装蔬菜、奶酪、泡菜、调味品和番茄酱等食品也隐含钠。

钠对肾脏有何影响？

- 当肾功能完全正常时，它们会将多余的钠从血液中排出。在肾功能不全的情况下，肾脏无法排出您摄入的全部钠，钠就会留在血液中，然后吸入多余的水分。这会导致血压升高、脚踝和腿部肿胀；严重时可能会导致呼吸短促。
- 如果您患有高血压，那么肾脏中的微小血管受损伤的风险就更高。为降低血压，请将钠摄入量限制在每天 2300 毫克 (mg) 以下。

2300 mg 钠是多少？

- 一茶匙食盐含有 2300 毫克钠。我们食用的大部分钠都“隐含”在食物中，这就是阅读食品标签很重要的一个原因。另一个原因是，不同品牌和产品的食品钠含量可能不同，食品标签有助于您选择最适合您的产品。
- 阅读食品标签有助于您快速比较同类食品。请务必查看食用份量，确保您是在比较相似的分量。当您看食品标签时，“% 日摄值”可用作通则。“% 日摄值”可告诉您是含有少量还是大量营养素。“% 日摄值”为 5% 或以下即表示*少量*，而“% 日摄值”为 15% 或以上则表示*大量*。但务必谨记，钠的“% 日摄值”基于非肾病患者每日 2300 毫克的摄入量，因此您需要特别注意产品中钠的毫克数，以将您每天的钠摄入量保持在 2300 mg 以下。

关于针对肾衰竭患者的饮食和营养信息，请参见**肾衰竭患者生活指南**

减少盐分的摄取

- 限制钠摄入量的一种方法是用更多自制食品代替加工食品。我们摄入的大部分钠来自预制食品，例如汤品罐头、冷冻主菜、加工肉类和零食。如果您用新鲜未经加工的食品代替加工产品，就能大幅减少钠的摄入量。
- 尝试减少使用盐类和咸味调味料。烹饪时，尝试使用胡椒、洋葱、大蒜、青柠、柠檬或食醋来代替盐给食物调味。烘焙时，通常不需要加盐，特别是因为烘焙粉和苏打粉的钠含量很高。*请勿使用* NoSalt®、HalfSalt® 或相似的盐替代品来代替食盐（除非您获悉可以这样做）。它们用氯化钾制作而成，可能会对肾病患者造成危害。

避免食用加工食品

加工食品的钠含量通常很高，而且通常含有对肾病患者不安全的其他添加剂。包括磷酸盐食品添加剂。磷是存在于许多食物中的一种矿物质。在慢性肾病早期，医护团队可能会建议您避免摄入磷酸盐添加剂，即使您的血磷在正常范围内。许多食物中使用磷酸盐添加剂是为了延长保质期、增加风味或改善产品的外观和口感。这些添加剂极易被人体吸收，可能会引起肾病患者的并发症。在 CKD 晚期，您可能还需要避免摄入天然磷或服用药物来帮助控制磷含量。

关于磷酸盐结合剂的更多信息，请参见**肾衰竭患者生活指南**

如何避免食用磷酸盐添加剂？

- 在食品成分表中寻找“磷酸盐”或“磷酸”的字样，以确定您的食物是否含有磷酸盐添加剂。磷酸盐添加剂的其他示例还包括“磷酸钠”、“磷酸钙”和“三磷酸盐”。
- 为减少磷酸盐添加剂的摄入量，请避免食用以下食品：
  - **“调味”肉类：**“调味”一词是指肉类产品经过磷酸盐处理。新鲜和冷冻肉类均可能含有添加的磷酸盐。因此，请务必阅读食品标签和询问肉贩家禽肉或肉类是否经过磷酸钠处理。
  - **快餐：**大部分快餐都含有磷酸盐添加剂。偶尔才选择少量快餐。如果您很想吃快餐，请尝试从头开始自制汉堡包、炸薯条和炸鸡块，以避免添加磷酸盐。
  - **加工肉类和奶酪：**火腿、萨拉米香肠和腊肠等肉类通常含有添加的磷酸盐，奶酪片、Cheez Whiz® 和 Velveeta® 等加工干酪也是如此。购物时，请阅读食品成分表，选择不含磷酸盐添加剂的肉类和奶酪。天然奶酪不含添加剂。
  - **饮料：**可乐、深色碳酸饮料和一些冰茶都是可能含有磷酸盐添加剂的饮料示例。一般来说，透明的碳酸饮料可以接受，但一定要检查成分中是否含有磷酸或磷酸盐。

示例

BONELESS CHICKEN BREAST
SEASONED 21% MEAT PROTEIN
Ingredients: Chicken, water, salt, sodium phosphates

POITRINE DE POULET DÉSOSSÉE
ASSAISONNÉE 21 % DE PROTÉINES DE VIANDE
Ingrédients : Poulet, eau, sel, phosphates de sodium

避免食用钾添加剂

钾是另一种存在于许多食物中的矿物质。几乎所有食物都含有一些钾。食物份量大小非常重要。大量低钾食物会变成高钾食物。目前，加拿大使用的含钾食品添加剂超过 56 种。

如需了解关于有益肾脏的烘焙和烹饪替代品的更多信息，请访问 kidneycommunitykitchen.ca 上的“肾脏饮食和信息”部分

对于一些 CKD 患者来说，高钾可能是个问题。但除非您的医护团队建议您限制食用高钾食物，否则您不应该这样做。您的肾科营养师会帮助您制定膳食计划，以便您摄入适量的钾。

何时应去看营养师？

改变饮食习惯对您和家人来说可能很困难，有时甚至会带来压力。调整通常需要您改变自己的习惯，包括吃什么、吃多少、外出就餐的频率以及外出就餐的地点。肾脏营养专业的注册营养师可为您提供帮助。

如果您有以下情况，也应咨询营养师：

- 有多种饮食习惯，需要帮助整合；例如，如果您同时患有糖尿病。
- 体重减轻或进食困难。
- 需要膳食计划建议或想了解如何调整您最喜欢的食谱。如需了解关于肾脏饮食和营养的更多信息，包括促进肾脏的食谱、膳食计划和信息简报（例如*“肾脏饮食中的外出就餐”和“修改食谱使其有利于肾脏健康”*等，请通过以下网站访问“肾脏社区厨房”：kidneycommunitykitchen.ca

小结

- 您摄入的食物会影响肾脏，因此饮食是治疗计划的重要组成部分。
- 简单的健康饮食指南是避免食用加工食品、快餐和“外出就餐”，而是选择自己准备的营养食品。
- 选择适量的蛋白质。
- 目标是将钠摄入量限制为每天 2300 mg 以下。
- 避免食用含磷酸盐和钾添加剂的食物。

您知道吗？

您知道“肾脏社区厨房”有“咨询营养师”功能吗？您可以使用此工具联系营养师，获取有关肾病患者营养的一般建议。

第六章

制定个人护理行动计划

第六章
制定个人护理行动计划

控制肾病的最有效方法是您与医护团队共同合作，并保持健康的生活方式。

本节介绍了一些工具和信息，可帮助您积极管理自己的日常护理，设定一些个人健康目标，并记录有关健康和福祉的重要信息。

您可以做很多事情

您可以做很多事情来改善整体健康状况并支持肾脏健康。尝试设定一些小目标并努力实现，然后再转向下一个目标。这样，您所作的任何改变都会逐渐实现并持久。

即使患有慢性疾病，您也可以过上健康的生活。以下是一些可对您有所帮助的建议：

1. 积极与您的医护团队合作，制定最适合您的计划。
2. 提供关于您的生活状况以及身体和情绪健康的准确信息。
3. 畅所欲言，让医护团队知道您的顾虑。永远不要害怕提问。
4. 听取并遵循医护团队的健康意见和建议。
5. 尽量多了解如何控制您的疾病。
6. 写下您的就诊目标和希望获得解答的问题，为您所有的健康预约就诊做好准备。
7. 确保收到您所有医疗检测的副本 — 血液检测、尿液分析、超声检查、X 光检查等。

采取行动

撰写“健康日记”
帮助控制肾病的一种方法是撰写“健康日记”或日志。您可以使用笔记本或数字健康日志应用程序。

许多人会询问有关您病史的问题。这些人可能包括医护团队成员、保险公司、政府机构、朋友或家人。

- *您正在服用哪些药物？*
- *您是否有任何过敏症？*
- *您的血压通常是多少？*

示例不胜枚举。健康日记是记录这些信息的好方法（还可以减少您被反复询问相同问题的烦扰！）。使用您的健康日记记录身体健康的变化，并用图表表示您的感受。与医护团队成员分享这些信息，因为这有助于他们制定和更改您的治疗计划，以最好地满足您的需要。您可能还想与亲近之人（例如配偶或其他家庭成员）分享这些信息。

为预约就诊做准备

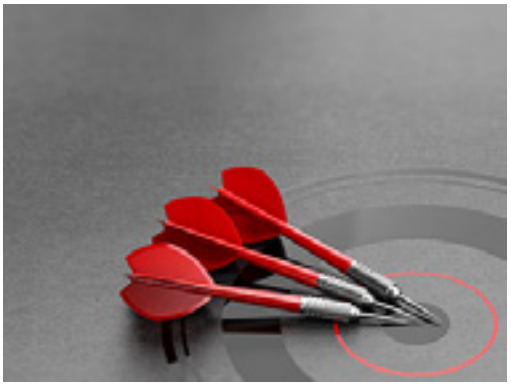
您还可以使用健康日记为预约就诊做准备。有多少次您离开医生办公室后，才意识到自己有问题忘记提问？改善沟通并确保您获得您所需信息的一种方法是在预约就诊之前，写下您的问题或顾虑清单。然后随身携带此清单前去参加下一次预约就诊。

此外，有些人在预约就诊时会紧张不安，很难找到合适的词语来描述自己的感受。有时，让医疗服务提供者阅读您所写下的内容会让他们更容易了解您的情况。

在所有预约就诊中，您都需要回答的一个问题就是您目前正在服药哪些药物。您应始终随身带着您最新的药物清单。或者，您也可以随身携带一个装有所有药瓶的袋子。请同时列出任何非处方药、维生素、补充剂和草药。

设定个人目标

为了保护您的肾脏健康，您可以作出许多积极的改变。其中一些改变可能很难做出。因此，最好从较小、可控制的目标开始，然后再循序渐进。以下是一些建议：



- 确保您的目标具体且现实。
- 写下您的目标，将其与可信赖的朋友或家人分享，以便他们可以鼓励您。
- 将较大的目标分解成更小的步骤。

- 确定实现目标的潜在障碍并找到克服这些障碍的方法。
- 想一下您对做出改变的信心和准备程度。如果您对自己的进步没有信心，可以先采取更小的步骤。
- 记录自己的进步，并在成功后奖励自己！
- 如果您难以保持动力，请寻求帮助。

小结

即使患有慢性疾病，您也可以过上健康的生活。

- 撰写“健康日记”可以帮助您记录关于病史、身体健康变化和感觉的信息。
- 为预约就诊做准备非常重要，因为如果您没有记下来，您可能会忘记一些问题，而且您总是需要提供您所服用药物的清单。

第六章

我的个人记录

重要联系方式

姓名	电话号码	电子邮箱地址	社会角色

预约记录

日期	时间	预约原因	地点	结果	随访

我的健康目标

日期	体重	血压	肌酸酐	eGFR	尿液 ACR	血红蛋白	其他（例如，磷、钾、胆固醇、葡萄糖等）

我的目前状况

日期	体重	血压	肌酸酐	eGFR	尿液 ACR	血红蛋白	其他（例如，磷、钾、胆固醇、葡萄糖等）

药物

药物名称	处方开具者	用药目的	描述（例如，颜色形状）	剂量	服药时间和方式	感受到的副作用	续药日期

锻炼记录

开始日期	锻炼类型	频率（每天、每周的次数等）	时长或距离（分钟、千米）	我的感觉如何？	是否有任何困难？

第六章
我的个人记录

我的个人福祉

日期和想法	感受或问题

我的目标：行动计划

记录是与家人、支持系统或医疗服务提供者分享的有用工具。记录您的目标和如何努力实现这些目标，可以帮助您保持动力，增加成功的机率。集中精力迈出一小步，实现更大、更长期的目标，并在过程中奖励自己！确定潜在的挑战，并计划如何克服这些挑战。

日期：_____我的目标：_____

为了实现目标，我会：

1._____

2._____

3._____

哪些事情可能会增加我实现目标的难度，我将如何克服它们？

1._____

2._____

3._____

谁能帮助我实现此目标？

_____

_____

_____

我将如何奖励或认可自己所取得的成功？

_____

_____

_____

一般注释

一般注释

一般注释

一般注释

第七章

如果发生肾衰竭

第七章
如果发生肾衰竭

在慢性肾病 (CKD) 早期，改变生活方式（例如，增加锻炼、戒烟和减少钠摄入量）、控制其他疾病和服用一些药物可能是减缓肾脏损伤所需的全部治疗方法。

许多人多年甚至终生都不需要其他形式的治疗。肾脏的工作能力很强，即使是患病的肾脏也能长时间让您保持健康。如果您采取必要的措施保护肾功能，可能会减缓甚至阻止肾脏损伤。
如果肾功能持续下降，您可能会开始出现肾衰竭的症状。

如果您的肾功能持续下降，您可能会开始出现肾衰竭的症状。每个人的情况都不一样，但大多数人会在肾病变严重时开始出现症状。届时，您需要与医护团队讨论其他治疗方案。

因此，本节将帮助您：

- 识别肾衰竭的体征和症状

肾衰竭

医疗服务提供者有时将肾衰竭称为“***尿毒症***”。如果肾功能衰竭，无法清除体内的废物，随着肾功能下降，会出现几种症状。这些症状包括：

- 疲倦
- 虚弱
- 恶心
- 呕吐
- 口中有异味
- 食欲不振
- 体重下降
- 不宁腿
- 呼吸短促
- 健忘
- 腿抽筋
- 难以入睡
- 瘙痒
- 畏寒
- 胸痛
- 肤色变化
- 容易瘀伤
- 性欲减退
- 脚踝和腿部肿胀

第七章
如果发生肾衰竭

请注意，其中一些症状很常见，可能是由其他疾病引起；如果您出现这些症状，请咨询您的医护团队。

当您的肾功能减退时，您的医护团队将开始讨论当您的肾脏无法排出足够的液体和废物时的治疗选择。治疗选择包括保守的肾脏治疗、透析和肾移植。每个人的情况都不一样，他们会选择适合自己的治疗选择。

关于肾衰竭治疗的更多信息，请参阅*肾衰竭患者生活指南*。
您也可以联系您所在地区的加拿大肾脏基金会办事处，并查阅网站 kidney.ca。

注释：

术语表

急性肾损伤
肾功能迅速、突然丧失，通常可逆。

白蛋白
一种蛋白质，如果存在于尿液中，可能表明肾损伤。

α 受体阻滞剂
在不能耐受其他降压药的情况下用于降低血压的药物。

奥尔波特综合征
一种损害肾脏微小血管（肾小球）的疾病，会导致肾病和肾衰竭。

血管紧张素转化酶 (ACE) 抑制剂或血管紧张素受体阻滞剂 (ARB)
常用的处方降压药，旨在保护肾功能，减少尿液中的白蛋白含量。

β 受体阻滞剂
用于控制心脏病和血压的药物。

膀胱
用于收集和储存尿液的可扩张器官。

钙
对骨骼生长和身体机能非常重要的矿物质。

钙通道阻滞剂
用于降低血压的药物。

胆固醇
存在于大多数人体组织中的一种脂肪。

注释：

术语表

慢性肾病 (CKD)
肾功能低于正常水平，且永远不会好转。这种疾病可能是轻度，也可能慢慢恶化，并导致完全肾衰竭。

保守的肾脏治疗
一种积极的治疗选择，通过药物和饮食控制肾病，不计划进行移植或透析。

肌酸酐
肌肉活动产生的废物。

胱氨酸病
一种罕见的遗传性疾病，会导致一种名为胱氨酸的氨基酸在细胞内积聚。这会导致晶体的形成，从而损害人体器官和组织，包括肾脏。

糖尿病
一种胰腺疾病，表现为胰岛素分泌减少或缺失（1 型），或身体无法使用胰腺分泌的胰岛素（2 型）。

透析
源自希腊语，意为“分离或分解”。清除血液中废物和水分的肾衰竭治疗方法。

利尿剂
也称为“利尿药”，是帮助肾脏排出多余的钠（或盐）和水分并减轻肿胀的药物。

eGFR
估算肾小球滤过率（请参见 GFR）。eGFR 是使用血液检测和其他信息，通过数学计算估算而得，目的是大致测量当前肾功能的水平。

注释：

终末期肾病 (ESKD)
是指肾功能衰竭（肾衰竭）的疾病：肾脏不再能够充分过滤血液。

依泽替米贝
用于治疗高血胆固醇的药物，有时与他汀类药物联合使用。

法布里病
一种遗传性疾病，患者体内缺乏一种重要的酶来分解某些脂肪，导致脂肪无法从细胞中清除并排出体外。当这种酶缺失或含量低时，脂肪就会在肾脏和其他器官中积聚，导致危及生命的问题，包括肾衰竭。

Flozins
最新的一类药物，经证明可以减缓 2 型糖尿病和其他类型肾病（示例：IgA 肾病等肾小球性肾炎）患者的肾病进展。

GFR（肾小球滤过率）
肾功能的精确测量，通常需要进行专门的检测。医生可以估算出近似值。该近似结果称为“估算 GFR”。请参见 eGFR。

肾小球性肾炎
肾小球（清洁血液的微小过滤器）受损的一种疾病。通常被称为肾炎。病因有很多。

肾小球
从血液中分离多余的水分和废物的肾脏过滤器。肾小球 (glomerulus) 的复数形式是 glomeruli。

乙型肝炎和丙型肝炎
肝炎是指肝脏的炎症。乙肝和丙肝是导致肝脏损伤的病毒。

注释：

术语表

激素
调节身体机能（例如血压和血红细胞的生成）的化学信使。

高血压
高血压病，可能是肾病的原因，也可能是肾病的结果。

免疫抑制剂
可降低免疫系统功能的一种药物，通常用于治疗肾小球性肾炎和肾移植。

胰岛素
胰腺分泌的激素，可调节血液中的葡萄糖（糖）水平。

肾脏
位于腹腔后部脊柱两侧的两个器官之一。

肾动脉
将血液输送至肾脏进行清洁的主要血管。

Kidney Connect 和 kidneyconnect.ca
加拿大肾脏基金会的同伴支持计划，肾病患者可通过该计划分享自身的经历。

肾衰竭
肾功能逐渐恶化，也称为终末期肾病 (ESKD)。

肾盂
漏斗状结构，从肾脏收集尿液并将尿液输送至输尿管。

肾静脉
将肾脏中刚清洁过的血液运送回循环系统的主要血管。

注释：

术语表

狼疮
系统性红斑狼疮的常用术语。

肾炎
请参见“肾小球性肾炎”。

肾元
肾脏的功能单位，作用是维持体内的化学平衡。
由与肾小管连接的过滤器（肾小球）组成。

磷（磷酸盐）
许多营养食品中含有的矿物质。它在体液中由肾脏进行调节。含量正常时，它可以保持骨骼强健。含量过高时，会导致瘙痒、关节疼痛和骨病。

多囊性肾病
一种遗传性肾脏疾病，肾脏因充满液体的囊肿而变得很大，表面凹凸不平。

钾
体液中的矿物质，由肾脏进行调节。含量正常时，有助于神经和肌肉正常工作。含量过高时，可使心脏停止跳动。

蛋白质
从食物中获得的物质，用于构建、修复和维持身体组织。高蛋白质的主要来源是动物性食物。

血清肌酸酐水平
测量肌酸酐水平的血液检测，肌酸酐是肌肉活动产生的废物。
随着肾功能减退，血清肌酸酐水平会升高。

钠
体液中的矿物质，会增强口渴感，由肾脏进行调节。会影响身体组织中的水分含量。

注释：

术语表

他汀类药物
用于降低低密度脂蛋白 (LDL) 胆固醇（通常被称为“有害胆固醇”）的药物。

系统性红斑狼疮
会影响多个器官（包括肾脏）的免疫系统疾病。

移植（移植术）
将活体或已故器官捐赠者功能正常的肾脏移植到 ESKD 患者身上的外科手术。

肾小管
肾元中的小管，在尿液排入肾盂之前，收集和处理肾小球中的尿液。

尿素
蛋白质分解产生的废物。

尿毒症
血液中废物堆积引起的疾病。

输尿管
将尿液从肾盂输送到膀胱的管道。

尿道
将尿液从膀胱排出体外的管道。

尿液分析
测量尿液中是否含有蛋白质和其他物质的检测。

血管炎
血管炎症。

注释：

药物

本表列出了用于治疗肾病和肾衰竭各个方面的一些药物。本手册未讨论所有可用于治疗肾病的药物。如果您对特定药物有疑问，请咨询您的主治医生和/或肾科医生。

通用名	一些常见的品牌名	药物类型/分类
醋丁洛尔	Sectral®	β 受体阻滞剂/血压
对乙酰氨基酚	Tylenol®	疼痛/发热
阿米洛利	Midamor®	利尿剂/利尿药
氨氯地平	Norvasc®	钙通道阻滞剂/血压
阿替洛尔	Tenormin®	β 受体阻滞剂/血压
阿伐他汀	Lipitor®	他汀类药物/胆固醇
贝那普利	Lotensin®	血管紧张素转化酶 (ACE) 抑制剂
比索洛尔	Concor®	β 受体阻滞剂/血压
卡格列净	Invokana®	减缓糖尿病肾病和某些类型的肾小球性肾炎
坎地沙坦	Atacand®	血管紧张素受体阻滞剂 (ARB)
卡托普利	Capoten®	血管紧张素转化酶 (ACE) 抑制剂
卡维地洛	Coreg®	β 受体阻滞剂/血压
氯噻酮	Hygroton® Thalitone® Chlorthalid® Thalitone®、Chlorthalid®	利尿剂/利尿药
环磷酰胺	Cytoxan®	免疫抑制剂
环孢素	Neoral®	免疫抑制剂
达格列净	Forxiga®	减缓糖尿病肾病和某些类型的肾小球性肾炎

注释：

药物

通用名	一些常见的品牌名	药物类型/分类
地尔硫卓	Tiazac®、 Cardizem®	钙通道阻滞剂/血压
依那普利	Vasotec®	血管紧张素转化酶 (ACE) 抑制剂
恩格列净	Jardiance®	减缓糖尿病肾病和某些类型的肾小球性肾炎
依泽替米贝	Ezetrol®	胆固醇
非洛地平	Plendil®	钙通道阻滞剂/血压
氟伐他汀	Lescol®	他汀类药物/胆固醇
福辛普利	Monopril®	血管紧张素转化酶 (ACE) 抑制剂
呋喃苯胺酸	Lasix®	利尿剂/利尿药
氢氯噻嗪	Microzide® HydroDiuril® Oretic®	利尿剂/利尿药
布洛芬	Advil®	镇痛剂/疼痛或发热 **通常不建议肾病患者或移植患者使用。在服用这些非处方药之前，请咨询您的肾脏医护团队。*
吲达帕胺	Lozide®	利尿剂/利尿药
厄贝沙坦	Avapro®	血管紧张素受体阻滞剂 (ARB)
拉贝洛尔	Trandate®	β 受体阻滞剂/血压
赖诺普利	Prinivil®、Zestril®	血管紧张素转化酶 (ACE) 抑制剂
洛沙坦	Cozaar®	血管紧张素受体阻滞剂 (ARB)
洛伐他汀	Mevacor®	他汀类药物/胆固醇
美托拉宗	Zaroxolyn®	利尿剂/利尿药
美托洛尔	Lopressor®	β 受体阻滞剂/血压
霉酚酸	CellCept® Myfortic®	免疫抑制剂
纳多洛尔	Corgard®	β 受体阻滞剂/血管紧张素受体阻滞剂
萘普生	Aleve®	镇痛剂/疼痛或发热 **通常不建议肾病患者或移植患者使用。在服用这些非处方药之前，请咨询您的肾脏医护团队。*

注释：

药物

通用名	一些常见的品牌名	药物类型/分类
萘普生	Aleve®	镇痛剂/疼痛或发热 **通常不建议肾病患者或移植患者使用。在服用这些非处方药之前，请咨询您的肾脏医护团队。*
硝苯地平	Adalat®	钙通道阻滞剂/血压
奥美沙坦	Benicar®	血管紧张素受体阻滞剂
PATIROMER	Veltassa®	钾粘合剂
哌林多普利	Coversyl®	血管紧张素转化酶 (ACE) 抑制剂
吲哚洛尔	Visken®	β 受体阻滞剂/血压
普伐他汀	Pravachol®	他汀类药物/胆固醇
普萘洛尔	Inderal®	β 受体阻滞剂/血压
喹那普利	Accupril®	血管紧张素转化酶 (ACE) 抑制剂
雷米普利	Altace®	血管紧张素转化酶 (ACE) 抑制剂
利妥昔单抗	Rituxan®	免疫抑制剂
瑞舒伐他汀	Crestor®	他汀类药物/胆固醇
辛伐他汀	Zocor®	他汀类药物/胆固醇
聚磺苯乙烯钠散	Kayexalate® Solystat®	钾粘合剂
环硅酸锆钠散	Lokelma®	钾粘合剂
索他洛尔	Betapace®	β 受体阻滞剂/血压
螺内酯	Aldactone®	利尿剂/利尿药
他克莫司	Prograf® Envarsus® Advagraf®	免疫抑制剂
替米沙坦	Micardis®	血管紧张素受体阻滞剂 (ARB)
群多普利	Mavik®	血管紧张素转化酶 (ACE) 抑制剂

注释：

药物

通用名	一些常见的品牌名	药物类型/分类
氨苯蝶啶	Dyrenium®	利尿剂/利尿药
缬沙坦	Diovan®	血管紧张素受体阻滞剂 (ARB)
维拉帕米	Isoptin SR®	钙通道阻滞剂/血压

注释：

注释：

注释：

反馈页面

您的反馈非常重要。

我们想知道本手册对您有多大帮助。

我们收到的所有反馈均将保密，将用于帮助我们继续改进本手册和肾脏基金会的其他资源。

您可以通过下列网站填写在线评估：
kidney.ca/reducedkidneyfunctionhandbook/evaluation。

或者，您可以写信寄至：

加拿大肾脏基金会
880-5160 Décarie Blvd., Montréal, QC H3X 2H9

我们预先对您提供的意见表示感谢。

联系方式

分部办事处

加拿大大西洋分部（包括新斯科舍省、新不伦瑞克省、爱德华王子岛省、纽芬兰与拉布拉多省）
电话：506.453.0533
免费电话：1.877.453.0533
传真：506.454.3639
电子邮箱：
kidneyatlantic@kidney.ca

不列颠哥伦比亚省和育空地区分部
电话：604.736.9775
免费电话：1.800.567.8112
传真：604.736.9703
电子邮箱：info.bcy@kidney.ca

曼尼托巴省分部
电话：204.989.0800
免费电话：1.800.729.7176
传真：204.989.0815
电子邮箱：info.mb@kidney.ca

阿尔伯塔省北部及地区分部（包括 西北地区和努纳武特）
电话：780.451.6900
免费电话：1.800.461.9063
（在阿尔伯塔省及地区范围内）
传真：780.451.7592
电子邮箱：info.nabt@kidney.ca

安大略省分部
电话：905.278.3003
免费电话：1.800.387.4474
传真：905.271.4990
电子邮箱：ontario@kidney.ca

魁北克省分部
电话：514.938.4515
免费电话：1.800.565.4515
（在魁北克省范围内）
传真：514.938.4757
电子邮箱：
infoquebec@kidney.ca

萨斯喀彻温省分部
电话：306.664.8588
免费电话：1.888.664.8588
（在萨斯喀彻温省范围内）
传真：306.653.4883
电子邮箱：info.sk@kidney.ca

阿尔伯塔省南部分部
电话：403.255.6108
免费电话：1.800.268.1177
传真：403.255.9590
电子邮箱：info.sab@kidney.ca

全国办事处
电话：514.369.4806
免费电话：1.800.361.7494
传真：514.369.2472
电子邮箱：info@kidney.ca

截至印制时，信息均准确无误。
如需了解更新信息，请访问
kidney.ca

kidney.ca

我们的愿景

实现良好的肾脏健康，让肾病患者拥有最佳生活质量，治愈肾脏疾病。

我们的使命

加拿大肾脏基金会是领先的慈善机构，致力于通过以下方式消除肾病负担：

- 资助和激励创新研究，以获得更好的预防、治疗和治愈方法；
- 提供教育和支持，预防风险人群患上肾病，同时增强肾病患者的生理功能，改善他们的健康状况；
- 倡导提高获得优质医疗保健服务的机会；
- 提升公众对促进肾脏健康和器官捐赠的意识和意愿。

kidney FOUNDATION™