

速览：  
**慢性肾病**

提供伊洛卡诺语、韩语、普通话和萨摩亚语版本。

如需查看其他语言版本，请访问

[www.malamakidney.com/QuickFacts](http://www.malamakidney.com/QuickFacts)

提供者：

**MALAMA KIDNEY CENTER  
KOKUA KALIHI VALLEY**



扫描选择其他语言



占位符二维码\*

# 目录

1. 什么是慢性肾病?
2. 医生会为我做哪些检查?
3. 当我的肾脏出现问题时, 我会有什么感觉?
4. 我可以采取哪些措施来帮助保护我的肾脏?
5. 我的医生如何帮助我治疗肾脏?
6. 当肾脏停止工作时, 我该怎么办?

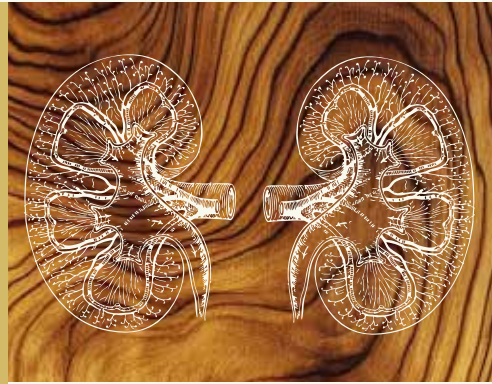


如果您的医生告诉您患有肾病, 您要知道您并不孤单。夏威夷有超过 20 万人患有慢性肾病 (CKD)。了解 CKD 有助于减少恐惧, 让您走上正确的肾脏护理道路。

# 什么是慢性肾病？

肾脏对您的健康至关重要。  
健康肾脏不停地工作，它的作用是：

- 过滤血液，清除体内的废物，包括多余的盐和水
- 帮助生成新的红细胞
- 帮助控制血压
- 平衡体内的矿物质含量，如盐、钙、钾和磷。



慢性肾病是一种逐渐发展的疾病，常由高血压和未受控制的糖尿病等疾病引起。其他可能由遗传因素或家族病史引起的健康问题如多囊肾、狼疮和 IgA 肾病也可能导致慢性肾病。了解病因可以帮助您更好地护理肾脏。





随着肾功能下降，身体逐渐丧失正常工作的能力。肾脏不会通过疼痛等任何体征或症状来提醒您受到损伤。这就是为什么慢性肾病被称为“沉默的杀手”。了解肾脏功能的唯一方法是通过医生安排的血液和尿液检测。肾功能丧失

不能恢复或者恢复到正常水平。如果早期发现慢性肾病，肾脏科医生可以帮助减缓肾功能下降或避免透析或肾移植。因此，请务必与您的医生/初级保健提供者和肾脏专科医生安排定期约诊。



## 医生会为我做哪些检查？

您的初级保健医生和/或肾脏科医生会要求每年至少对您进行一次访视，以检查您的肾脏功能。他们将安排血液检测和尿液检测。血液检查将显示您的肾小球滤过率 (GFR)，这显示您的肾脏剩余的功能水平。尿液检测将显示是否有任何蛋白质泄漏到您的尿液中。如果您的尿液中有过多蛋白质，那么您的肾脏可能已受到损伤。

当您的医生为您安排检测时，请务必进行检测。与医生密切配合，以便及时获得正确的护理。



## 当我的肾脏出现问题时， 我会有什么感觉？

在慢性肾病的早期阶段，您可能没有症状。  
随着病情恶化，您可能会注意到：

- ⇒ 疲倦
- ⇒ 食欲不振
- ⇒ 高血压
- ⇒ 呼吸困难
- ⇒ 腿部、脚踝或脚部肿胀



## 我可以采取哪些措施来帮助保护我的肾脏？

- 定期去看医生，并按医嘱服用他们给您的药物。
- 如果您有高血压，请定期检查血压并保持在医生设定的目标范围内。
- 如果您患有糖尿病，请按照建议检查血糖，并保持在健康范围内。
- 如果您体重过轻或超重，请努力达到健康的体重。



- 如果您的医生要求您改变饮食，请按照要求改变。
- 戒烟。减少饮酒或戒酒。停止使用违禁药物。与您的医生讨论制定计划，并在专业帮助和支持下处理这些问题。
- 避免使用可能损害肾脏的药物，如布洛芬 (Advil™, Motrin™) 和萘普生 (Aleve™) 等非甾体抗炎药。还有其他需要避免使用的药物。请咨询您的医生以了解更多信息。



## 注意饮食。

钾是人体正常工作所需的一种重要矿物质。大多数钾含量高的食物同时也富含对身体有益和必需的营养素和纤维。

但过多的钾可能会有危险，并可能导致心脏问题。肾病患者可能更难控制血液中的钾水平，因此需要特别注意饮食中的钾摄入。

需要注意的是，一些肾病患者可能没有这个问题。

在调整饮食中钾的摄入量之前，请先咨询您的医生。除非您的医生或营养师让您调整，否则请勿限制钾的摄入。您的医生可以通过血液检测来检查您的钾水平，以确保它们处于正确的水平。

### 水果：

香蕉、甜瓜、橙子、油桃、猕猴桃、芒果、木瓜、西梅、石榴、干杏、葡萄干

### 蔬菜：

牛油果、西兰花、孢子甘蓝、红薯、欧洲萝卜、南瓜、绿叶菜、西红柿、黄瓜、西葫芦、茄子

### 豆类：

豆类、豌豆、扁豆、大豆、回锅豆、烘焙豆

### 坚果：

杏仁

其他：全麦面粉、糙米、麸皮、巧克力、燕麦片、糖精、花生酱、盐替代品





## 我的医生如何帮助我治疗肾脏？

许多疾病都可能导致慢性肾病，因此请看肾脏科医生，以帮助您查明哪种疾病影响肾脏，这很重要。



慢性肾病的两个主要病因是高血压和未受控制的糖尿病（高血糖）。由于治疗慢性肾病的最常见方法是控制高血压和糖尿病，因此您的初级保健医生和/或肾脏科医生将为您开具保护肾脏同时又能控制血压和血糖的药物。



如果您患有上述一种或两种疾病，请务必按照医嘱服用这些药物。如果您感觉到任何副作用或负担不起药费，请告知您的医生，他们会帮助您找到其他解决方案。



## 当肾脏停止工作时， 我该怎么办？

如果您的肾脏停止工作，现在有比以前更好的治疗方法。这些新的治疗方法可以帮助您管理肾脏健康，过上长寿且愉快的生活。

但第一步是了解您的所有选择。众所周知，透析是清除体内废物和多余液体的治疗方法。



## 透析有两种类型：



### ➤ 血液透析

这涉及使用机器清洁血液。可在透析中心或家中进行。

### ➤ 腹膜透析

此程序通过导管将液体注入患者的腹部，然后从患者体内排出多余的液体和废物。这种治疗通常在家中进行。

# 慢性肾病的其他治疗选择包括：

## 肾脏移植

此选择需要满足一些要求。首先必须对患者进行评估，以确定他们是否符合资格，然后才能进入移植等待名单。名单上的患者可能等待数年才能匹配到肾脏，并且在等待匹配肾脏期间可能需要透析。

## 保守医疗管理

选择这种疗法的患者将自然地生活，不进行任何延长寿命的慢性肾病治疗。他们接受的护理将治疗慢性肾病症状，并帮助他们尽可能舒适地改善剩余生命阶段的质量。



每种选择都有利弊。要做出最佳选择，您需要了解每种治疗如何适应您的生活。当您权衡您的治疗选择时，与您的家人和亲人讨论您的选择和偏好可能会有所帮助。此外，请与您的医生讨论制定“预先指示”。这有助于明确您对未来治疗的愿望，特别是如果或在您无法表达意愿时。

需要注意的是，有专业人士可以向您解释这些治疗选择。您的初级保健提供者、肾脏科医生或 Mälama 肾脏中心等项目组会详细解释每种治疗。清楚了解您的选择将有助于您做出可能最适合您的治疗决定。

## 由社区合作伙伴创建

本慢性肾病教育系列旨在解决缺乏慢性肾病文化相关和翻译信息的问题。衷心感谢以下合作者，为我们整个社区的利益自愿提供资源并捐赠资金编写了这些材料。特别感谢超级志愿者 Julia Takata 对这项工作的奉献。

