



# 肾友如何安度“特殊时期”

山东省中医院专家给出特色诊疗方案

专家指出，肾脏是新冠病毒感染后的常见受累器官，包括可能引发急性肾损伤、泌尿系统异常、肾小管功能损害等。那么，对于肾脏病患者来说，疫情期间该如何加强自我防护？

记者 焦守广

## 切勿大量饮水

山东省中医院肾内一科主任苏珊珊介绍，疫情时期，肾脏病患者属于易感人群，居家期间要注意以下事项：

①低盐饮食：避免食用过多食盐以及相关添加食品，包括方便面、酱菜、咸菜等，以免引起血压升高以及浮肿；

②透析患者要避免高钾食物，如橘子、香蕉、坚果类等，同时还应注意避免食用低钠盐(含钾高)；

③优质蛋白饮食：多吃肉、蛋、奶等；

④饮食清淡，膳食均衡。保证热量供应充分、少油腻。适量吃新鲜蔬菜，补充维生素，增加膳食纤维摄入。可食用米粥、山药、莲子等健脾和胃的食物。

肾病患者应根据病情合理饮水，切勿不必要大量饮水。肾病综合征患者，需要每天记录好尿量，并监测每日晨起排便后的体重，可通过体重简单评估是否合并水肿，伴有水肿者，饮水过多易增加浮肿，严重者还可能影响心脏功能。

肾功能减退的患者，特别是合并心衰者，一定要严格限制饮水，避免短期内体重增长过多；血液透析患者，更应严格限制饮水量，避免体重增长过多，保证透析间期体重增长不超过干体重的5%。可通过漱口等方式进行咽喉部清洁。

## 按时服药，做好监测

肾病患者需长期服用的药物要按时、规律，遵医嘱服用，比如降压药、降糖药、激素或者免疫抑制剂等。同时应避免不合理用药，尤其是肾功能衰竭患者，许多退热药以及消炎药，如果不合理应用，很可能加重肾脏损害。

要养成良好的生活习惯，劳逸结合，适当锻炼，保持充足睡眠；居家期间，可定时进行适度运动，比如散步、太极拳、八段锦、健身操等。注意居住环境的清洁，每天开窗通风换气不少于2次，每次不少于30分钟。勤洗手，管好口，每周应至少2次使用75%的酒精、稀释后的84消毒液等，对家居环境消毒杀菌，尤其对接触过冷冻食品的物品进行消杀。

慢性病患者居家期间，可能造成精神压力增加，肾友们需保持积极乐观的心态，克服恐慌，以平常心积极面对自己的病情，建立抗疫的信心。

## 制定特色诊疗方案

“慢性肾病患者，老年人偏多，基础疾病及并发症多，属于免疫力低下人群，是疫情的易感人员。”苏珊珊介绍，充分发挥中医药在疫情防控中的优势，强化中医药“治未病”作用，在《山东省新型冠状病毒肺炎中医药防治方案(2022优化版)》的基础上，省中医结合肾病患者体质特点，制定了一系列特色诊疗方案。

对于肾病患者的基础预防，在原有中药方剂基础上，适当增加黄芪、炒白术、防风、太子参、金银花、紫苏叶等益气养阴，扶正固表的药物，以达到增强体质，预防新冠病毒感染的作用。

对于合并糖尿病及心脑血管慢性疾病者，在益气固表的基础上，适当增加沙参、麦冬、芦根、五味子、丹参等药物，以养阴生津、活血清热。

另外，制定了适用于普通肾病患者的固表清利汤，药物组成为：黄芪12g、炒白术12g、防风9g、山药15g、茯苓12g、薏苡仁21g、金银花12g、甘草6g。功用：补肺健脾、清热渗湿。适用于病情稳定或处于缓解期的患者。

同时，传统保健穴位按摩，如揉按足

三里、风池、合谷、曲池等穴位，也可以起到健脾化浊、疏风清热、扶正祛邪之功。

## 每日完成居家健康监测

①称体重：水肿是肾友常见的疾病表现，严重时会造成心衰、肺水肿。最简单有效的方法是清晨空腹测体重，要求衣着尽量少、不穿鞋、无配饰的净体重。体重秤固定且保持水平和调零状态，对比体重变化即可了解饮食入量以及体内存水多少，每日体重应保持不增不减为宜。

②量血压：每日自测血压，保持统一姿势、同侧上肢、同一血压计测量，血压太高或波动过大要及时调整药物，合适的血压应该在90-130/60-80mmHg。

③测体温：出现发冷、寒战、发热等症状时，可以自测体温，注意饭后，剧烈运动后体温会出现短暂增高，如果>37.2℃，可以半小时后复测。透析患者内瘘侧腋下体温较高，应在无内瘘侧测量。

如遇发热莫惊慌，引起体温增高的原因比较多，持续38.5℃以上才称为高热，如果遇到发热，肾友可先尝试物理降温。畏寒、寒战时注意保暖，发热出汗时可温水擦浴、适当补充水分，不要滥用退烧药。

发热门诊虽然是常规24小时开放，但疫情期间存在就诊人多、等候时间长、交叉感染等风险，所以肾友们可先居家自行对症处理，好好休息，必要时再前往发热门诊就诊。

④查尿蛋白：存在蛋白尿的肾友，可购买尿蛋白试纸，按说明书进行自测，出现大量蛋白尿时应及时就医。

⑤查血糖：有糖尿病的肾友要定期监测血糖水平，血糖过高会发生酮症酸中毒等急性并发症，过低也会造成低血糖昏迷等。所以肾友+糖友患者，除了规律饮食外，还要知晓自己的血糖水平，如有不适及时测血糖。

居家期间容易“情绪感冒”？

# 试试“STOP”做做“白日梦”



记者 刘通 通讯员 李加鹤

近日，受多种原因影响，很多家长和孩子开始居家办公学习。虽然亲子间的距离拉近了，但部分家庭相继出现“情绪感冒”，有的家庭，父母与孩子情绪总是过度紧张，有的家长出现失眠、头痛、头晕甚至体温无故升高等现象，还有的家庭出现过度消杀、反复洗涤等强迫行为……对此，山东省儿童青少年心理行为三科主任杨楹表示，遇到这些状况，可以通过以下方法来进行心理调适。

首先要识别与接纳情绪，明确地告诉自己“我现在很不舒服”“我很烦躁”。当情绪被识别后，其破坏力会瞬间降低。

“我们都知道需要和他人保持安全距离，但这并不意味着要孤立自己。”杨楹介绍，居家期间，大家可以多通过电话、网络

与亲人、朋友、同事等能够带来正向情绪的人沟通，聊天话题可选择愉悦、正向的事件，以加强心理上的支持。

其次，即使居家工作或上课，也要尽可能维持原有生活作息，按照原先的生活节奏生活，保持正常的生活轨迹。在此基础上，家长与孩子还可以通过适度运动，均衡饮食，保证充足睡眠等方法，提高自身的免疫力、抵抗力，以及情绪控制能力。

除常用的心理调适方法外，杨楹还建议尝试学习几项实用技术来调节心理。

“比如试试‘STOP’技术，做做‘白日梦’等。”杨楹说，“STOP”技术即停(Stop，停下来冷静一下)、呼(Take breath，让自己深呼吸)、观(Observe，观察周围的环境及自己的感觉)、评(Proceed，重新评估现在的情况，继续有益的行为)。

做做“白日梦”，就是寻找积极意象，想象自己漫步沙滩、倾听海浪、感受脚下的沙子和海水、蓝色的天空飘浮着朵朵白云等，或者回忆一次愉快体验的情景。

如果自己难以集中注意力，总是思绪乱飘，还可以尝试“着陆技术”。

“着陆技术”，即将注意力转移到身边的外部世界，远离负性感受。“试着关注身边的一个小物件，比如一支笔，看笔是什么颜色、有什么样的纹理、软硬度如何，形状是什么样……在观察过程中保持自然呼吸，觉得自己对这支笔的特征有了解后，再去触摸笔的纹理、软硬度等。”杨楹解释，当你了解到一支笔的大部分特征后，再停下思索，这样的着陆技术，可以缓解焦虑、舒缓恐惧等情绪。

“腹式呼吸也是一种可以让我们放松下来的方式。”杨楹说，家长和孩子可以把肚子想象成一个气球，吸气的时候，肚子像气球一样被吹满气体，随着吸气的深入，“气球”逐渐鼓了起来，吸到不能再吸的时候，慢慢把气体从肚子里一点一点释放出来，就像气球的气被放了出来。“尽可能把整个过程控制缓慢一些，每天坚持练习，每次坚持5-10分钟。”

如果这些方法都无法调适，负面情绪持续存在，甚至不断加重、泛化而影响到日常生活，就需要警惕负面情绪向疾病方向发展，应积极寻求专业的心理咨询。

## 生活课堂

### 风寒咳嗽：白萝卜蜂蜜水

白萝卜富含多种维生素，有增强身体免疫功能和抗病能力的作用。蜂蜜味甘，滋阴润燥，补益肺肾。加在一起煮制，具有润肺止咳化痰的效果。

适应症：风寒咳嗽、咽喉痒，并伴随头痛、鼻塞、怕冷、流清鼻涕等问题。

做法：把白萝卜洗干净，切丝或者切块。加入适量蜂蜜混合搅拌，放进无水无油的容器中，放置一天。等到汁水渗出，这天然滋补的“药水”就完成了。

### 肺热咳嗽：蒸盐橙

橙子可以化痰理气，增强免疫力，抗氧化，橙皮中具有化痰止咳的成分，很多西药中都会加入，用它来蒸着吃，止咳效果立竿见影。

适应症：肺燥引起的热咳、喉咙肿痛、口干、痰发黄黏稠。

做法：用盐把橙子外皮清洗干净，在橙子顶部横切一刀，保留橙盖。橙子放入碗中，用筷子在肉上扎几个孔，撒上适量食盐。把橙盖盖上，放入锅中蒸煮10分钟。出锅后，把橙肉掏出，连熬好的汤一起趁热喝下。

### 干咳不止：香油鸡蛋

香油具有通气、理肺的功效，不仅可以减轻咳嗽症状，还可减少各种物质(如烟酒)对肺部的损伤；鸡蛋也具有补肺养血的功效。将这两种食材合用，可收到清热解暑、润燥利咽的效果，对止咳有一定的作用。

适应症：咳嗽时无痰，伴有喉咙发痒的感觉。通常是由于呼吸道病毒感染引起，如流感、咽炎。

做法：把香油倒入锅内烧开后，加少许姜末，炒香。打入鸡蛋，炒熟即可。需要注意，不能添加任何调味品。

### 风寒感冒：大蒜冰糖水

大蒜中含有200多种有益于身体健康的物质，具有杀菌和驱寒功效；冰糖有清热降浊，止咳化痰的功能，大蒜和冰糖的组合，对秋冬季节多发的风寒感冒有很好的防治作用。

适应症：无汗、稍微发热、浑身酸痛、鼻塞流涕、咳嗽有痰。

做法：大蒜去皮切成薄片，放置10-15分钟。锅内加一小碗清水，煮开，加入大蒜片和冰糖。煮沸后调小火，加盖再煮10分钟即可。

### 感冒初愈：山药粥

山药含有丰富的淀粉和蛋白质，其中的皂苷、黏液质有润滑作用，能够治疗肺虚、长久咳嗽等，山药粥这样一道传统的药膳，适合在病后初愈食用。

适应症：感冒初愈，乏力、容易疲倦、食欲不振。

做法：把大米和红枣提前泡上30分钟，山药去皮，切成小块。把食材全部放入锅内(用砂锅为好)，加入适量清水，煮开。大概20分钟后，就可以吃了。

### 风寒感冒、风热感冒有何区别

从病因上看，风寒感冒是因人体感受风寒之邪引起的，例如秋冬季节不慎触冒寒气或夏季过度使用空调等，都有可能致人体出现风寒感冒。

风热感冒多因人体感受风热邪气引起，例如春季由寒转温或夏季气候闷热时，都可能导致风热感冒。

风寒感冒：热象不明显，多见鼻涕清涕、恶寒明显、头身疼痛、无明显咽痛、口干舌燥等症。

风热感冒：表现为咽痛、口干、咯黄痰、大便干燥、小便黄赤、舌红苔黄。(小健)



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑：于梅君 组版：刘燕