|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **急性肾炎出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 由于急性肾炎患者具有自限性，对于肾功能未完全恢复的出院患者，建议应当定期门诊复诊，注意监测血压，观察水肿消退以及尿量情况，根据实际情况每两周到四周左右进行尿液常规、细胞学、血液生化以及肾功能等检查来综合评估病情，必要时可以复查血清免疫学指标以及24小时尿蛋白定量等指标。 |  |
| **护理** | 1、预防上呼吸道、皮肤感染：注意保暖、防止受凉，保持皮肤清洁、干燥，勤换衣物，避免抓挠皮肤，并保持床单位平整、清洁、柔软、干燥，以免皮肤受损。患感冒、咽炎、扁桃体炎及皮肤感染后，应及时就医。  2、对伴有高血压的患者要定期监测血压情况。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。  4、注意观察尿中是否有泡沫、泡沫多少及消散时间。 |  |
| **康复** | 急性期应绝对卧床休息2~3周，部分病人需卧床休息4~6周，肉眼血尿、水肿消失，血压恢复正常后，可逐步增加活动量，并且稳定后可适当参加体育活动，以增强体质，如：散步、太极拳、八段锦。但在1~2年内不应从事重体力劳动，避免劳累。 |  |
| **营养** | 1、 注意饮食清淡，避免辛辣刺激性的食物。  2、低盐低脂饮食：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。  3、优质低蛋白饮食：出院前肾功能未完全恢复的患者，应限制蛋白摄入，每日摄入量0.6-0.8g/kg，要求50%来源于优质蛋白，如鱼、蛋、奶等，同时应注意补充足够的能量；  4、尿量明显减少者，应控制水的摄入，每日摄入液体量一般等于前一天的尿量加 500ml。 |  |