

# 肾病治疗总是反复？这可能并不是你的错

孙朝忠

雅安市石棉县人民医院 625400

【中图分类号】R692

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 ( 2021 ) 05-086-01

大部分肾脏疾病都不能得到根治，经过治疗会转变为慢性疾病，乃至需要终身服用药物，虽然一些患病人员暂时治愈，但是由于一些因素导致病情反复发作，致使患病人员失去治疗的信心，肾脏病为什么难以治愈，肾病为什么极易反复治疗呢？下面进行详细阐述。

## 一、肾病容易反复治疗的原因

### （一）治疗方法不当

肾脏病的发病率与其他疾病相比具有较低的发病率，许多基层医院还没有更加专业的肾病治疗医生，不能充分了解肾脏病的相关知识，如此一来为肾病治疗方案的拟定增加了难度，这是医生自身的问题。另外，一些急性肾脏病患者与慢性肾脏病患者缺乏对肾病的认识，不能系统的进行治疗，耽误了肾病的治疗，一些人患者还服用部分肾毒性药物，这样就会对肾病的治疗产生直接影响，同时在一定程度上使病情更加严重，乃至一些肾病发展到终末期转化成尿毒症。尽管一些患者使用了正确的治疗方法，症状出现好转之后，就会立即停止用药，这种情况就会影响疾病的治疗。

### （二）饮食不健康

一些肾脏病患者经过一段时间的治疗出院之后，认为自己疾病得到好转，就会抵制不住美食的引诱，食用大量高蛋白、辛辣刺激及高脂肪等食物，然而这种饮食习惯在一定程度上会增加肾脏的负担，长期处于这种状态，肾病就会复发。

### （三）擅自停止治疗

一些肾病患病人员经过一段时间治疗，症状减轻之后，就会自主停止治疗，究其原因，一些患病人员担心治疗费用的增多，一些患病人员认为自己的疾病得到好转，不需要进行进一步治疗。这是因为患病人员缺乏对肾脏疾病的认知，不能充分认识到肾病的必要性。无论是哪种类型的疾病，经过一段时间的治疗，症状出现好转之后，需要进行一段时间的治疗，从而巩固治疗效果，降低肾病反复发作的概率。

### （四）感染

病毒感染或者是细菌感染是经常见到的肾病反复发作的原因，尤其是咽喉炎、上呼吸道感染及胃肠道感染等。与此同时，每种应激状态都能够加重肾病的病情。应激状态指的是患者机体外来的超负荷各种因素，比如恶心呕吐、低血压、突然消化道出血、过敏性休克、腹泻等引发的各种临床表现。

### （五）乱用药

由于许多药物与毒物会严重损害肾脏，尽管是普通的小感冒类药物同样不能随便服用，如：造影剂、速冲、感冒通、氨基糖甙类抗生素、抗肿瘤药物氟尿嘧啶、速冲、阿霉素、甘露醇等这些药物都会损害肾脏。同时大量、长期服用青木香、木防己、关木通、寻骨风、天仙藤等含有马兜铃酸的中药，同样会损伤肾小管间质，严重损害肾功能，所以服用中药需要慎重。

## 二、肾病的保护方法

### （一）多补充水分

想要使肾脏得到保护，平时生活中需要养成喜欢喝水的良好习惯，代谢是肾脏的主要功能，然而代谢过程离不开水的参与，人体中的各种废物都需要溶于水之后排排出体外，因此大量饮水能够更好的保护肾脏，人们一天最少需要饮用八杯水。

### （二）少盐

目前，许多人的口味非常重，炒菜时经常放入很多的盐，高盐容易引发高血压，为了排出体内大量盐，需要肾脏的不停过滤，久而久之，肾小球滤过率极易出现异常情况，所以人们日常生活中减少盐的食用。

### （三）不要憋尿

日常生活中，因为各种因素的影响，人们可能不能及时排泄尿液，无意憋尿不会严重损害人体，但是经常性的憋尿就会严重损伤人体肾脏，尿液长期不能得到排泄，就会反流至输尿管和肾脏，然而在膀胱中长久的存储尿液可能会形成细菌感染，如果感染的尿液反流到肾脏时，就会提升肾脏感染的几率。另外，憋尿还会对生育功能造成直接影响，引发前列腺炎等，因此不能憋尿。

### （四）按时体检

人们不仅需要日常生活中保护肾脏，而且还需要按时对肾脏进行全面检查，例如，必须按时检查尿常规与肾功能。如此一来，才可以快速发展肾脏存在的问题，或尽快发现肾脏疾病。

### （五）摒弃生活陋习

肾脏疾病的患者禁止吸烟，烟草可以严重损伤肾脏；过于疲劳、熬夜同样会导致肾病朝着更加严重的程度发展；同时需要养成良好的作息习惯，根据自己的身体情况进行适量运动，提高自身的抵抗力，防止感冒。

### （六）避免熬夜

根据相关研究表明，大部分肾脏疾病患病人员的睡眠时间与健康人的睡眠时间相比较少，然而每天睡眠时间如果少于6h，极易出现蛋白尿的临床特征，究其原因，肾脏的生理功能具有昼夜节律性，在深夜时，人体肾脏保持地活跃度的状态，这时如果人们过于兴奋或者是过于劳累，就会增加肾脏的负担，使肾脏正常工作效率得到大大下降，进而存在蛋白尿的状况，久而久之还会出现糖尿病、高血压等并发症。

### （七）注意饮食

平时生活中，人们尽量少食用油腻、辛辣刺激及腌制食物，由于肾脏是人体内脏中最大的排泄器官，食物中的水分都会通过肾脏排泄在体外，过于油腻与盐量较多的食物就会为肾脏排泄增加负担，乃至损伤肾脏功能，另外，还可以结合自身的状况食用补肾的食物，如：山药、银耳、枸杞、木耳等。

## 三、结论

肾脏健康决定着人体的身体健康，如果患有肾脏疾病之后，需要保持良好的心情配合医生治疗，这样可以降低疾病反复发作的概率，此外，平时生活中还需要采取想措施保护肾脏，如此一来可以使肾脏更加的健康，防止出现各种肾脏疾病。