

狼疮性肾炎患者在日常中需要注意什么？

龚 杰

宜宾市第一人民医院 644000

【中图分类号】R593

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-119-01

患者在日常生活中可能较为熟悉系统性红斑狼疮这种疾病，其是由于细胞和体液免疫功能障碍，产生多种抗体，从而累及皮肤、关节、肾脏等多种器官，属于一种免疫性疾病。但许多患者对于狼疮性肾炎知之甚少，在医生做出诊断并建议长期药物治疗时，其会产生“这种疾病能不能治好？”、“日常中需要注意什么？”诸如此类的疑问，而本篇文章能够带你找到答案。

一、什么是狼疮性肾炎

狼疮性肾炎是指系统性红斑狼疮合并双肾不同病理类型的免疫性损伤，同时伴有明显肾脏损伤的一种疾病。由于狼疮性肾炎属于免疫性疾病，会导致血液中形成的免疫复合物会沉积于肾小球内，进而引发肾炎。其主要表现为血尿、蛋白尿、水肿、高血压等，但也有一部分患者未出现明显症状，需要通过肾脏活检发现，同时随着病情进展肾脏症状可逐渐严重，发展为慢性肾衰竭、尿毒症等。当女性处于生育期时，由于激素变化、紫外线照射等因素影响此疾病发病几率较常人更高。

二、狼疮性肾炎治疗

狼疮性肾炎属于系统性狼疮中临床较为常见也较为严重的一种疾病，当发展为慢性肾衰竭时致死率较高，因此许多患者会认为此疾病和癌症一样可怕，只要确诊就已经被宣判死亡。其实这种观点是错误的，随着医疗技术进步，糖皮质激素以及免疫制剂能够在治疗此疾病方面具有较好效果，其能够稳定炎症因子，使身体免疫系统重建，因此免疫复合物不能再继续攻击肾小球。

因此目前临床上主要以药物治疗为主，其主要目的是控制狼疮进展，防止肾脏恶化，并尽量降低治疗过程中的副作用。这也表明，狼疮性肾炎是可以通过治疗达到稳定病情这一目的，狼疮患者也能够和正常人一样享受生活。

三、狼疮性肾炎日常注意事项

狼疮性肾炎患者除要去医院接受正规治疗并按时服药之外，日常生活中也应注意以下几点。

（一）预防感染，做好紫外线防护

由于狼疮性肾炎患者需要长期服用激素类免疫抑制药物，从而导致其抵抗力较低，更容易感染细菌、病毒，继而引发并发症并使肾炎病情加重。因此狼疮性肾炎患者应避免去人员较多的区域，并应保证居住环境能够保持清洁通风，同时日常生活中也要多关注天气变化，做到及时增减衣物以免增加感染几率，除此之外，做好保暖工作也能防止神经末梢冻伤等问题。若出现发生发热、腹泻等感染症状时要及时前往医院接受治疗。

日常生活中狼疮性肾炎患者应避免紫外线照射，这是因为紫外线可使 DNA 转化为胸腺嘧啶二聚体，而使抗原性增强，促使系统性狼疮发生，因此在其需要出门时要做好防护工作，

尽量穿长袖、长裤、佩戴遮阳帽、涂抹防晒霜等，避免因接触紫外线引发过敏症状，从而加重病情。

（二）避免精神紧张

狼疮性肾炎是一种需要长期控制治疗的慢性疾病，且病情容易反复，容易导致患者出现情绪低落，产生焦虑、抑郁等问题。而精神压力过大也有可能引起狼疮发作，因此患者应在日常生活中应通过运动、多与家属沟通等转移注意力的方式使心情保持愉悦，并使自己树立战胜病魔的信心，这样才能使病情恢复速度加快，同时也能降低狼疮复发几率。

（三）控制饮食

若患者处于病情活动期则应保持清淡饮食，同时多摄入富含维生素的果蔬。若出现少尿、高血压、水肿等症状患者应在饮食时少摄入水、食盐及蛋白质。处于缓解期以及无症状的患者饮食可以适当放宽，但应注意日常中避免摄入芹菜、芥菜、柠檬等光敏感性食物，同时对于易过敏体质患者而言，应避免摄入海鲜，防止因过敏使狼疮复发。除此之外，由于狼疮性肾炎患者容易因为出血较多，而引发贫血，因此日常可以多摄入一些补血食物，主要包括瘦肉、动物内脏等。

（四）适当运动，避免劳累

许多患者认为得病后应该整日卧床养病，但这种观念不利于缓解病情，其应在平时通过慢走、太极等运动强度较低的方式进行锻炼或做一些力所能及的家务，同时也要长期坚持运动，因为进行简单锻炼不仅能够提高其免疫力，还能够促进血液循环加快肾脏康复速度。但也应注意避免运动过量或过度劳累，导致狼疮性肾炎复发。同时除体力劳动外，应注意过度脑力劳动也会使机体免疫力下降，甚至相较于体力劳累而言，其更容易诱发肾炎。

（五）应在医生建议下妊娠

由于狼疮性肾炎女性病例较多，对于这部分患者而言，怀孕会使病情加重并且可能出现流产、死胎等风险。但这并非意味着女性患者不能有孕，而是应在有妊娠计划时，前往医院就诊，在医生指导下采取相应措施。对于处于活动期或病情不稳定的患者而言，应先暂停怀孕计划，并做好避孕措施，同时避孕药物选择上要避免采用激素类药物。在症状稳定时长保持在半年以上时，才可以在医生建议下备孕。

综上所述，狼疮性肾炎虽然不能完全根治，但通过药物治疗能够使疾病长期控制在稳定状态，患者也能够正常工作生活，因此无需对此疾病过度担心，精神过于紧张反而容易引起狼疮复发。除长期坚持接受正规治疗以外，在日常生活中患者也要注意日常饮食、做好防晒工作，对于女性患者而言应在医生指导下备孕，以避免发生流产等危险现象。对于狼疮性肾炎患者而言，只要认真坚持治疗，并在日常生活中注意避免可能引发疾病的危险因素，就能使病情维持在较为稳定的状态，进而保证其能够健康生活。