



水肿 (Swelling)

水肿是肾脏疾病的常见症状。当体内积液过多，身体无法平衡水分时，就会出现水肿。你可能会出现以下症状：体重增加，脚部和小腿水肿，或手指、眼睛周围、腰部等部位出现水肿。呼吸急促也有可能是胸腔或肺部积液过多的表现。如果你有任何水肿或呼吸急促的症状，请告知你的医疗服务提供者。可以服药缓解以上现象。改变饮食和水分摄入也会有所帮助。

在家里 (At Home)

- 坐着时，将你水肿的脚/腿抬高放到椅子上，这样可以帮助血液回流到心脏。
- 在征得医生同意的前提下，穿压力袜。
- 勤走路。这样有助于小腿滞留的水分流向身体其他部位。

饮食 (Diet)

- 不要在食物中加盐，而应使用草本植物、香辛料和无盐调味料。
- **不要吃**每份含钠 200 毫克以上的罐装、袋装、冷冻、瓶装食品。你可以在包装上的营养成分表中找到钠含量。常见的高盐食品有：罐装汤类、薯片、热狗、熟食肉类和香肠。
- 每天的水分摄入不要超过 6 杯（1.5 升），否则会使水肿加剧。
- 考虑食用 Meals on Wheels™ 的养肾速冻餐。向你的医疗服务提供者咨询这家或其他的餐饮服务提供商。

我还能做什么？ (What else can I do?)

- 弄清楚你的血压状况。体内有多余水分时，血压会上升。
- 确保遵照医嘱服用利尿药（如 Lasix® 利尿剂）。
- 每天给自己称重，并做记录，查看体重变化。