

类风湿关节炎护理知识

□柳莉莉

类风湿关节炎是一种常见的自身免疫性疾病。此疾病会导致患者出现关节疼痛、僵硬和肿胀等症状，一旦发生，会给患者的生活和工作产生严重影响。类风湿关节炎以对症治疗为主，但由于疾病存在特殊性，为此要搭配护理干预。以下是关于类风湿关节炎护理的知识。

饮食要注意

类风湿关节炎患者需要格外注意饮食。日常饮食中应当避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物。患者可以多食用富含维生素C、维生素D、维生素E的食物，如鲜果蔬菜、全谷类、豆类等，有利于减缓类风湿关节炎的发展和缓解

症状。

心理护理

类风湿关节炎患者需要接受心理护理，良好的心理护理与干预可促使患者保持积极、乐观向上的心态，可缓解情绪压力，避免产生焦虑、抑郁等不良情绪，进而给疾病带来积极的治疗效果。同时告知患者可采取听音乐、阅读、参加社交活动等方式来放松身心。

睡眠护理

良好且优质的睡眠有助于促使患者体力的恢复，为患者健康心态起到促进作用。患者需要保持规律睡眠，避免过度疲劳以及发生睡眠不足等情况。日常生活中，可

以采取愉悦身心的方式，如听轻音乐、温水泡脚等来促进睡眠。另外，患者也要注意睡眠环境的舒适，尽量避免噪音、光线干扰、室内温度过冷或过热等情况。如果患者存在睡眠障碍问题，应及时向医生咨询。

生活护理

患者在工作与生活中，应避免长时间保持同一姿势，或是做重体力劳动，避免加重疾病症状。患者长时间工作或久坐之后，需要适时放松肌肉、活动身体，避免肌肉僵硬和疲劳。

治疗方法

对于患有类风湿关节炎的患者，护理工作是必不可少的，以上

介绍的护理知识只是其中的一部分。下面笔者为大家阐述一下类风湿关节炎的治疗方式与方法。

药物治疗 药物治疗是类风湿关节炎患者主要的治疗方法，患者在就诊后应在医生建议下服用药物，以此控制炎症与疼痛的发作。常用药物为非甾体抗炎药、糖皮质激素、免疫抑制剂、生物制剂等。患者需要注意药物的剂量和用药时间，避免药物滥用和产生不良反应。

康复治疗 康复治疗同为类风湿关节炎疾病治疗主要手段，包含物理治疗、运动疗法、按摩疗法等。康复治疗可以帮助患者恢复关节的灵活性和运动功能，减

轻疼痛、肿胀等症状，提高生活质量。

类风湿关节炎是一种自身免疫性疾病，以侵蚀性关节炎为主要特征，其病理基础是滑膜炎，发病初期的关节表现为关节晨僵、肿胀、疼痛等，最后可发生关节畸形，并丧失关节正常的功能。类风湿关节炎发生后，患者需要进行综合治疗，同时接受多方面的护理。

在日常生活中，患者需要保持良好的饮食习惯、适当的运动和规律的作息，同时注意情绪护理，以促进康复和减轻症状。

（作者供职于郑州市中医院外科二病区）

慢性肾衰竭的病因及预防

□尤云

身体中每个器官具有不同的功能，各个器官之间相互协调，正常运作，共同构成健康的身体。而当身体某一部位器官发生病变衰竭时，相应机能就会受到影响，甚至影响其他器官的正常运作，严重时 would 危及生命，做好预防工作才能保持肾脏健康。

慢性肾衰竭的临床表现

肾脏作为人体重要的器官，承担着维护人体水、电解质和酸碱平衡的功能。慢性肾衰竭的临床表现十分复杂，基本为各类微量元素和营养成分代谢紊乱；心血管、呼吸系统、胃肠道等各系统症状表现；脏器严重感染以及其他并发症等。生活中常有一些肾衰竭早期明显特征，如尿液中有泡沫、小便困难、尿液浑浊、身体水肿等。

慢性肾衰竭的病因

肾小球肾炎 肾小球肾炎是发生于双侧肾脏肾小球的变态反应性疾病，病因主要分为原发性 and 继发性，继发性病因包括糖尿病肾病、高血压肾小动脉硬化

化、狼疮性肾炎等。如果患者任由其发展，没有接受及时治疗，就会影响肾脏功能，进一步表现出肾衰竭症状。

糖尿病以及高血压病 糖尿病患者如果无法将血糖控制在正常范围内，则会引起肾病并发症。并发症不加以控制治疗容易导致慢性肾衰。40%的糖尿病患者会出现慢性肾脏疾病，其中又有40%的患者会逐步发展为中晚期肾病以及肾衰竭；20%的高血压患者会合并形成慢性肾脏损伤。

遗传性疾病 泌尿系统先天性发育畸形，如膀胱输尿管反流、先天性多囊肾，肾发育不良等；遗传性疾病，如范科尼综合征、肾髓质囊性病、遗传性肾炎等均可能导致慢性肾衰竭。

不良生活习惯 肥胖、吸烟、营养不良均可导致肾衰、糖尿病、高血压病等疾病。不良生活习惯导致的代谢紊乱、各系统症状与肾炎肾衰竭互为因果。代谢异常而产生的毒性代谢产物

会遗留在体内，进而影响肾脏功能，加剧代谢紊乱。

慢性肾衰竭如何预防

患者要积极治疗原发性肾脏疾病，到正规肾科门诊就诊。无论是健康人群还是肾病患者，均需要全时期积极控制高血糖、高血压、高尿酸、高血脂等危险因素，以起到预防以及延缓肾病进展的效果。

慢性肾病患者需要提高优质蛋白的摄入比例，控制蛋白质摄入量总量，建议低盐健康饮食。

保持健康生活，多饮水帮助肾脏排出体内废物；不要憋尿，忍尿太久会导致尿道感染，提高患病概率；调整作息，不要日夜颠倒；适量运动维持正常体重；养成低盐低糖低油饮食，以防“三高”。

综上所述，这些病因虽出现频率不算太高，但如果不能积极发现、及时预防、及时治疗，均会导致慢性肾衰竭的风险。

（作者供职于信阳职业技术学院附属医院血液透析室）

如何判断肾脏疾病

□李路霞

肾脏是人体重要的器官，肾脏在日常生活中帮助人们把身体代谢排出，调节人体的酸碱平衡及分泌所需激素，帮助人们进行正常的日常生活。肾脏疾病是所有的肾病的总称。下面介绍一些关于肾脏疾病的知识，以便让大家更好地了解肾脏疾病，知道肾脏疾病如何预防。

自我观察

查看是否水肿 水肿是肾病早期的症状之一，由于肾脏疾病导致身体水电解质紊乱，这就很容易导致身体水肿的发生。因此，人们可以通过晨起的时候，观察面部和眼睑是否出现水肿来自判断自己是否出现肾脏疾病。

查看尿液的颜色 查看尿液的颜色也可以进行判断。肾脏疾病会导致肾脏的滤过出现问题，比如尿液颜色的改变。还有一些患者会出现尿蛋白和血尿的情况，正常患者的尿液应该是清澈、淡黄色、没有泡沫的。尿蛋

白患者的尿液就显得浑浊，血尿患者的尿液颜色就会出现棕褐色。因此，可以从尿液的颜色判断肾脏是否出现疾病。

查看血压是否正常 肾脏可以保证血压正常，维持身体内的水电解质代谢正常，通过代谢排出水钠，保证稳定的血压，因此说肾病患者血压不能维持一个正常值，很容易出现血压的偏差，所以说人们可以通过检查身体的血压情况来判断自身的肾脏是否正常。

生活习惯

控制水盐的摄入量，肾病患者代谢能力不足，所以需要注意水盐的摄入情况。饮水的时候需要注意不能过量饮水，小口慢喝，主要的目的是缓解口渴，避免食用高盐食物。

肾病患者的日常饮食需要注意低脂、低钾、低磷饮食。多吃优质蛋白质，但是不同患者的蛋白质摄入量也不同，因此，需要

在医生的指导下规定摄入量。多吃新鲜的蔬菜和水果，保证维生素的摄入量。

肾病患者需要注意保持健康的日常生活习惯，劳逸结合，保证日常的睡眠，做到作息规律，每天保证有充足的睡眠，拥有一个良好的心态，避免过度紧张。

适当锻炼有利于肾病的预防和治疗，可以进行体育锻炼，促进身体的正常代谢，提高身体素质，但是需要注意的是，锻炼要适度，避免无氧运动，主要有氧运动，可以通过散步、慢跑等方式进行运动锻炼。

肾病的高危人群包括高血压、糖尿病、肥胖等人群。这类人群想要预防和治疗就需要治疗原发病，只有这样才能更好地预防和治疗肾病，所以这类人群更需要注意日常的生活饮食习惯，拥有良好的作息习惯，这样才能更好地预防治疗肾病。

（作者供职于济源市第二人民医院肾脏内科）

关于高血压病的那些事儿

□张海燕

治疗原则

血压在一定程度上很像是水和水管之间的关系，可以想象无论水多了，水流急了，还是水管堵塞了，水管所承受的压力都会增大。血压也是如此的关系。这样来看，如果让水变得少一些，水就不会流得那么快。如果不管水，而是把水管加粗，同样可以减小水的流动速度，从而让水管有更大的压力。西医运用降压药，减小心脏收缩力，心脏收缩慢则血液流动慢，减小血管所受压力。还会扩张外周血管来增加血流出路，减少血管内血液流动量，减轻心脏负担，通过减少心脏泵血量和被动地增大脉管空间，使血压降低。降压药不要用饮料或茶服用，一般使用温水即可，可以更好地输送药物让人体吸收。但是有个例外，鲜榨的葡萄汁可以用来服用降压药，这样血液可以吸收更多的降压药物。

常用降压药分类

血管紧张素转化酶抑制药 通过抑制血管紧张素转化酶，使血管紧张素生成减少，让血管舒张度增加，从而使血管扩张，还会减小血管的外部压力，最终降低血压。代表药：依那普利、赖诺普利、洛汀新等。

中枢性降压药 作用于中枢神经系统，激活延脑中枢α2受体，抑制中枢神经系统发放交感神经冲动，致使心率减慢，心排出量减少，外周血管阻力降低，并能抑制肾上腺素的释放、长期使用可因水钠潴留而影响降压作用。代表药：可乐定、甲基多巴、胍法辛、胍那苄、利美尼定和莫索尼定等。

干扰肾素-血管紧张素系统的药物 阻断与血管收缩有关的受体，但不影响与血管舒张有关的受体，因此肾上腺素的血管收缩作用被取消，而血管舒张作用得以充分表现，起到血管扩张降低血压的作用。代表药：哌唑嗪、特拉唑嗪等。

利尿剂 通过抑制肾小管对钠及水的重吸收，使体内钠和水的排出量大于摄入量，用利尿减少血容量及细胞外液量，使心排血量下降，达到降压目的。

以上四类药物中，前三类主要是扩张血管，第四类是减少血容量，最终都是为了减轻心脏负担。

钙通道阻滞剂 通过阻止钙离子进入血管壁，阻止血管壁平滑肌收缩，使血管扩张，达到血压下降的目的。代表药：维拉帕米、硝苯地平（伲福达、硝苯地平）等。

结束语

原发性高血压病是可以得到控制，甚至是可以治愈的，大众在做好高血压病预防的同时，也要逐渐改善生活习惯，定期监测血压，坚持合理应用降压药，并且提高自身的身体素质。对于西医治疗高血压病，只要平时遵医嘱，按时按量长期吃药，做好预防工作，养成良好的生活习惯，就能有效地控制病情。

（作者供职于中国人民解放军联勤保障部队第九八八医院心血管内科）

阴虱病该如何治疗与预防

□夏万宝 唐亮

什么是阴虱病

阴虱病是一种皮肤接触性传染性寄生虫病，其病原体是一种体外寄生虫——耻阴虱，主要寄生于人体阴部毛丛中，偶见于腋窝、胡须、眉毛、眼睫毛等处。

阴虱病为传染性疾病，患者或其配偶有不洁性接触史，或发病前有外宿接触史。耻阴虱体小，形似蟹，借助其大爪抓住毛干，以人的血液为营养，进食前的耻阴虱是灰白色，进食后变成铁锈色，耻阴虱的幼虫和成虫都依靠吸血为生，一天吸血4次~5

肉眼可见一些丘疹和搔抓之后出现的血痂，有的时候内裤上可见铁锈色粉末状或颗粒状粪囊。阴虱病的传播主要通过性接触、直接接触、间接接触等途径。患者常出现瘙痒、疼痛、皮肤炎症等症状，严重的可以导致继发感染。阴虱病虽然不是一种致命疾病，但是会对患者的身心健康造成很大影响，因此要及时治疗。

阴虱病的检查方法

直接观察 可以肉眼或采用放大镜等工具直接观察患者的外生殖器 and 肛门周围，是否有耻阴虱的存在，耻阴虱通常呈灰褐色毛干上可以看到虱虫或者虱卵。或蓝灰色，大小约为芝麻粒大小，寄生的皮肤会有阵发性瘙痒感，特别是在皮肤褶皱和毛发处。

皮肤刮片法 在患者的皮肤上刮取一些组织，然后放在显微镜下观察。如果发现了耻阴虱 or 虫卵，即可确诊阴虱病。

如果您认为自己可能感染了阴虱病，请及时到医院进行检查和诊断。阴虱病可以通过外用药物来进行治疗，以便早发现、早诊断、早治疗，以免影响身心健康和生活质量。

阴虱病的治疗

阴虱病理想的治疗药物应同时有效杀灭耻阴虱和虫卵。因此，可选用硫磺软膏、林旦洗剂、马拉硫磷洗剂或25%苯甲酸苄酯乳剂等，若瘙痒剧烈可用抗组胺剂以缓解瘙痒，如继发细菌

感染则应用抗生素。患者在首次治疗后4天~7天应做随访，症状消失，体检无虱及虫卵，即可痊愈。

阴虱病如何预防

阴虱病是一种皮肤接触性传染性寄生虫病，主要是通过性接触、直接接触、间接接触等途径传播，预防措施包括以下几个方面。

控制传染源 如发现阴虱病患者除及时治疗外，应追踪传染来源，特别是对其性伴侣给予检查治疗，对患者使用过的衣物、床上用品和污染物均应煮沸灭虱。

切断传播途径 预防阴虱病首先要杜绝卖淫嫖娼和性乱，

冠心病常常作为糖尿病患者的并发症出现，而冠心病患者比普通入患上糖尿病的概率更大。因此，冠心病与糖尿病常常相辅相成。结合临床资料可知，糖尿病患者患上动脉粥样硬化的概率比普通入更大，且动脉粥样硬化若发展到一定程度，则很容易造成冠心病。因此，冠心病合并糖尿病的患者数量众多。若对冠心病合并糖尿病患者护理不当，则很有可能使其引发血管的多支病变或弥漫性病变。当冠心病合并糖尿病患者出现多支病变情况且血管较细时，则必须通过手术进行治疗，如植入动脉支架、做搭桥手术等。因此，加强对冠心病合并糖尿病患者的饮食指导具有十分重要的意义。那么，怎样才能优化冠心病合并糖尿病患者的饮食指导呢？

患者的日常热量需求

一般而言，饮食治疗是对冠心病合并糖尿病患者综合管理的重要内容，其处于冠心病合并糖尿病患者治疗中的基石地位。对患者进行血糖控制是疾病治疗的根本，也是患者控制冠心病合并糖尿病病情的重要途径。部分患者常常对冠心病合并糖尿病病情认知不足，往往会导致其出现自我控制能力不足、依从性差等特点。因此，加强对患者的评估、优化与患者及家属的沟通，能有效提升患者依从性，帮助其合理控制饮食，健康饮食，促进疾病的康复。在饮食指导方面，应合理控制食物的总热量，遵循饮食搭配原则，合理控制体重。计算冠心病合并糖尿病患者的理想体重，需要根据患者身高(厘米数)减去105来计算，而其每天所需需要摄入食物的总热量，需要根据热量供给标准乘以前面计算出的患者理想体重，再次进行计算。由此可知，若想优化冠心病合并糖尿病患者的饮食指导，离不开对患者的评估与沟通。

营养物质的摄入指导

碳水化合物的指导 临床实践证明，冠心病合并糖尿病患者注重对碳水化合物摄入量的控制，能在一定程度上降低药物用量。具体而言，冠心病合并糖尿病患者每日所需的碳水化合物应是摄入食物总量的50%~60%。因此，对冠心病合并糖尿病患者而言，应积极鼓励其多食用低血糖生成指数的复杂碳水化合物，如多食用荞麦、燕麦等，减少对高血糖生成指数的精米、面的食用。同时应控制患者的双糖、单糖摄入量，在病情严重时，杜绝摄入高糖食物，如饮料、糖果、甜品等。当患者病情平稳后，可在两餐间加入水果，以保障患者身体的需求，可偏向选择的水果有香蕉、柚子、猕猴桃等。

胆固醇摄入的指导 实践证明，心血管疾病患者每天不能摄入超过200毫克胆固醇。因此，冠心病合并糖尿病患者在食用禽肉类肉食时一定要去皮，并尽量选择鱼类肉食。

（作者供职于郑州大学第一附属医院心血管内科一病区）

脑血管疾病的预防

□路燕

脑血管疾病是一种对人体类身体健康、寿命造成严重威胁的常见疾病，有着高死亡率、高致残率，部分患者病情严重经抢救后患有偏瘫、吞咽困难、痴呆等并发症，这将会给家庭、社会带来沉重负担，因此脑血管疾病的预防极为重要。

饮食调整

食用清淡食物，多食用新鲜蔬菜，少食用动物脂肪与胆固醇含量高的食物。主食应以谷物为主，避免过多食用蔗糖，适量摄入动物蛋白，有利于将血清中脂质含量降低；应以食用油为主，如花生油、玉米油等；因为维生素C能够加快胆固醇转化。不仅如此，还应该对食物热量予以合理把握，防止剩余热量转化为脂肪，胆固醇储存在体内。

运动预防

多运动对于脑血管疾病可以起到一定的预防作用，适当参与体力活动，对体育锻炼加以重视。活动与锻炼能够增加体力，改善脑血液循环，并对机体能量进行消耗，避免体内热量过多导致肥胖，有效预防动脉硬化、间接接触等途径传播，预防措施包括以下几个方面。

总的来说，保持良好的个人卫生习惯，避免不安全性行为，定期检查和治疗，是预防阴虱病的关键措施。同时，了解有关性病的知识和信息，增强自我保护意识，也是非常重要的。

（作者供职于上海市松江区中心医院检验科）

情绪调养

始终保持积极、乐观、愉快的心情，避免过度忧虑、悲痛、愤怒。长时间精神紧张会造成血压、血脂上升，加快动脉粥样硬化，因此应注意劳逸结合，在脑力劳动中应适当进行运

动，如听轻音乐。

健康检查

定期进行健康检查。通过乐观治疗能够改善动脉硬化的疾病，既往健康者应定期到医院进行体检，可以早期发现疾病，及时治疗。倘若患有糖尿病、高血压病，应保持乐观的心态积极接受治疗，根据医嘱按时服药。

生活指导

老年人不要经常性熬夜。过度劳累会使身体会出现各种疾病。除此之外，老年人一定要注意规律生活，才可以保障身体各个功能有效调理。

控制血脂、血糖

血脂异常会导致人体形成动脉粥样硬化、脑血管疾病等。因此，要高度重视，尤其肥胖以及高血脂、脂肪肝的患者一定要特别注意，要合理使用降血脂药物，调整个人的生活方式，将血脂控制在合理的范围之内。不同年龄阶段不同类型的患者是需要进行科学性管理的，血糖的控制非常重要，一旦人体的血糖超标，可能会导致人体出现各种类型的并发症，如果用降糖药物效果并不明显，就应在医生指导下注射胰岛素，血糖的指标要控制在一个合理的范围之内。

脑血管病的危害比较大，预防大于治疗，因此在平时的生活中，做好脑血管病的预防工作很重要。一旦发现自己有脑血管病相关症状出现，一定要引起重视，积极治疗，让自己的身体快速康复。

（作者供职于新乡市中心医院神经内科）

冠心病合并糖尿病的饮食指导

□霍丽娜