

慢性肾功能不全的症状与治疗

□周春宇

随着生活水平的不断提高,近年来慢性肾脏病的发病率明显升高,严重威胁着人们的生命健康。慢性肾功能不全是各种肾脏疾病持续发展导致的后果。对于慢性肾功能不全需要引起重视,根据实际的病因以及症状,积极治疗。

那么,慢性肾功能不全的典型症状有哪些,怎么治疗呢?

典型症状

水代谢紊乱 慢性肾功能不全的典型症状之一就是水代谢紊乱。在疾病初期,患者的肾小管功能遭到损坏,容易出现多尿以及夜尿增多的情况。随着疾病发展,肾脏功能逐渐丧失,尿量逐渐减少,出现少尿,甚至无尿。
电解质紊乱 由于水钠潴留

及利尿剂等相关治疗药物的应用,会引起人体内电解质的紊乱。患者早期会出现低钠血症、低钾血症及低钙血症。随着肾脏排泄功能的逐渐丧失,则会逐渐出现高钾血症、高磷血症。当出现高钾血症时需要引起警惕,过高的血钾会导致神经传导受损、心跳缓慢、全身乏力等,严重者可出现心律失常、心搏骤停等危及生命的情况。

代谢性酸中毒 主要表现为呕吐、恶心以及食欲不振等,严重者还可能

出现心律失常、昏迷。
神经系统症状 患者出现精神萎靡不振、失眠、乏力、头痛、记忆力减退以及情绪低落等。病情较重者还可能会出现意识模糊的情况。

消化系统症状 主要表现为口臭、呕吐等,病情严重时会有便血以及呕血的状况。

血液系统症状 慢性肾功能不全会导致患者贫血,表现为乏力、易疲劳、头晕等。此外,患者还会出现血小板功能异常,容易出现淤血、出血等症状。

其他症状 胸闷、呼吸困难、血压升高、气短、气促、骨痛、肌无力等。

怎么治疗

居家治疗 慢性肾功能不全患者需要积极配合医生治疗,保持良好心态,不要有太大的心理压力。身体条件允许的情况下,可以适当外出活动,但是注意不要到人多的地方。

对因治疗 慢性肾功能不全

存在各种各样的原发病或诱因。应前往正规医院就诊,重视原发病的诊断,积极寻找慢性肾功能不全的诱因。

对症治疗 对于代谢性酸中毒患者,根据酸中毒程度予以口服或静脉滴注碳酸氢钠。如果患者出现水钠紊乱,需根据严重程度适当使用呋塞米等利尿剂进行利尿治疗。高钾血症的患者一方面需要限制钾摄入,同时还需要在医生指导下适当使用降钾药物。高血压病患者需积极应用降压药物,以控制血压,减少尿蛋白,保护心、脑血管。对于因毒素蓄积引起的恶心、呕吐等消化道症状,可通过口服吸附疗法以及导泻疗法治疗。合并糖尿病、高尿酸血症、高脂血症患者应积极

予以相应药物控制血糖、尿酸、血脂水平。

终末期肾病的肾脏替代治疗 该疗法包括血液透析、腹膜透析及肾脏移植。血液透析是经特定的透析血管通路将血液引至体外,经过血液透析机去除血液中的废弃代谢产物、有害物质及多余的水分,并纠正电解质酸碱平衡紊乱。腹膜透析是通过腹膜透析管将透析液输入体内,留置一段时间后引出体外。其利用患者自身腹膜的半透膜特性达到对废弃代谢产物、有害物质及多余水分的清除,并调节电解质及酸碱平衡。肾移植也是治疗终末期肾脏病的有效选择之一。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

中医药如何在公共卫生事件中发挥作用

□孔茜

近年来,中医药参与了多次公共卫生事件的救助,取得了一定的成效。但总体来看,中医药的优势并没有得到充分发挥。本文将从以下几个方面探讨中医药如何在公共卫生事件中发挥更大的作用。

重视前期培养

为了充分发挥中医药对公共卫生事件的能力,有必要开展有关中医药处理公共卫生事件的相关培训,只有积累相关的知识和技能,才能在关键时刻充分发挥中医药的优势。

中医药处理公共卫生事件的培训要注重两个方面:一是培养工作在一线的临床医师,掌握中医知识,结合近期的公共卫生事件,培养应对能力。只有理论与实践相结合,才能充分发挥中医药对公共卫生事件的能力。二是在应对公共卫生事件的教学中,增加中医相关知识的学习,让广大中医学生在开始临床实践前,掌握这些知识和增强应用意识,后续再进行临床培训,将能大大增强该领域的人才储备,中医

药应对公共卫生事件的能力也将不断提高。

重视中医急救药品的应用

公共卫生事件发生后,医疗急救必不可少,西医在急救方面具有非常大的优势,而中医药在急救方面还可以发挥很大的作用。为了增强中医药对突发公共卫生事件的能力,应注意正确使用中医药急救药品,如牛黄清心丸、扶正理中丸、参附注射液等。

预案应与实践相结合

近年来,公共卫生事件中出现了各种各样的中医药治疗方案,即“应急方案”。但是需要注意的是,中医的方案和西医的方案是不一样的。中医辨证论治的特点决定了方案有一定的局限性,即方案与患者的实际情况存在差异。因此,需要将中医药治疗方案与实际相结合,才能充分发挥中医药在应对公共卫生事件中的优势。

发挥中医药的治疗优势

有关中医文献记载了中医药治疗急性发热的优点,对于急性发热

病例,如果诊断明确和治疗准确,中医药可以起到“一剂知,二剂已”的良效。

生活中,许多人对中医药存在认识误区,认为中医药只能治疗功能性疾病或调节身体状态,治疗效果相对较弱。

事实证明,中医药在强调“防病”的同时,也重视疾病的治疗。面对严重急性呼吸系统综合征和禽流感等公共卫生事件,首要的任务是积极挽救患者的生命。在这一点上,中医药的治疗作用还有很大的发挥空间。

近年来,在发生的公共卫生事件中,中医药充分展示了巨大的治疗潜力。因此,有必要不断增强中医药在治疗方面的优势,建立中医药参与重大突发公共卫生事件协调机制和重大传染病防治中西医协同机制,促进中医药全程、深度参与突发公共卫生事件处置和重大传染病防控医疗救治。

(作者供职于滕州市精神卫生中心)

湿疹的防护与治疗

□蔡美红

湿疹是一种反复发作的炎症性皮肤病。其主要表现为皮肤瘙痒、起水泡和渗液等症状。湿疹通常与过敏反应、遗传因素及免疫系统异常有关。

不同类型的湿疹存在一定区别。具体来说,特应性湿疹是较为普遍的一种,常见于婴幼儿及儿童。而接触性湿疹多因接触某些物质导致,如金属、化学药品、紫外线等。

对于湿疹的防护,一般需要从以下几个方面入手。

保持皮肤干燥 湿疹患者应避免出现出汗过多、衣物不透气等导致皮肤潮湿的情况发生。生活中,可及时使用柔软的毛巾将身体表面水分擦干。

避免接触过敏原 如果已经明确了引起湿疹的接触物或食品,请尽量避免与之接触,并及时清洗受到污染的衣物和家具等。

用温水洗浴 长时间热水浸泡会使皮肤变得干燥,容易诱发湿疹。调整水温、用温水短时间浸泡

或轻柔地洗浴,有助于缓解瘙痒。同时,可选择温和、无刺激沐浴产品,洗浴后涂抹保湿霜。

选择天然纯棉质衣物 选择质地柔软、透气性好的衣物,可以避免化学物质引起的过敏反应,适合患者长期穿着。

保持情绪稳定 精神压力过大会引起湿疹的发生,患者可以采用渐进性肌肉松弛法、放松减压训练等方式来缓解压力。

若确诊患湿疹,建议在医生指导下采取日常预防、药物治疗的方式控制病情进展。

日常预防 患有湿疹的人应避免辛辣、油腻等刺激性食物。在不过敏的前提下,可以适当增加摄入含有足量维生素C和E的新鲜水果、蔬菜,如白菜、菠菜、苹果、香蕉等。同时,还要补充一定量的蛋白质,如鸡蛋、牛奶等,以调整自身免疫机制。

睡眠环境整洁适宜 床品要保持清洁,定期换洗,尽量选择透气性好、材质柔软的纯棉制品,以减少摩

擦,保护皮肤。适当的运动可以增强身体免疫力和促进新陈代谢,但是需要注意避免出汗过多的剧烈运动,保持皮肤干爽。

药物治疗 急性期分泌物较多时,可以使用生理盐水清洁局部的皮肤和黏膜,用3%硼酸液冷敷,减少渗出。亚急性期时,患者需要遵照医嘱使用丁酸氢化可的松乳膏或糠酸莫米松乳膏等糖皮质激素进行局部治疗,其作用是抑制局部的炎症反应,缓解症状,促进恢复。

同时可以使用氯雷他定片、盐酸西替利嗪片等抗组胺药物缓解瘙痒症状。服药后部分人可能出现嗜睡、注意力不集中等不良反应,可在睡前服用。

湿疹是一种慢性疾病,治疗周期比较长,治疗过程中要注意药量控制,避免皮损继发感染。同时,还应注意保持环境清洁,避免接触过敏原和保持良好的心态以协助治疗,增强疗效。

(作者供职于武汉市武昌医院皮肤科)

心肌梗死是怎么回事

□张绍华

心肌梗死是由于心脏冠状动脉阻塞造成心肌供血不足,引起的严重缺血、缺氧,最终导致心肌坏死的一种心脏疾病。如果把心脏比作一个房子,那么心脏中的冠状动脉就是这所房子的“水电系统”。当冠状动脉狭窄、堵塞时,房子里就会缺少了“电力供应”,房子就会突然“断电”。这时候,心脏就会因缺血、缺氧出现严重的功能障碍。那么,心肌梗死有哪些症状呢?生活中又该如何预防呢?

高危人群

冠心病患者 由于长期的冠状动脉粥样硬化,导致冠状动脉狭窄,引发心肌梗死、缺血,冠心病患者更容易发生心肌梗死。

糖尿病患者 糖尿病会导致血管病变,并且损伤血管内皮细胞,导致血管内皮功能障碍,引起动脉粥样硬化。当动脉粥样硬化斑块破裂后,血小板就会聚集,形成血栓。而血栓堵塞冠状动脉后,就会引起心肌缺血、缺氧,导致心肌梗死。

高血压病患者 血压异常会影响血管内皮细胞,引起血管内膜损伤,导致动脉粥样硬化斑块的形成。

典型症状

心肌梗死最典型的症状是心绞痛。心绞痛一般因为患者劳累、情绪激动、寒冷、饱食等诱发,持续3分钟~5分钟,休息后自行缓解。

如果既往有冠心病病史的人出现胸痛、胸闷,或持续不缓解的胸痛,或原有的胸痛症状加重,或突然出现胸痛,都需要引起高度警惕,立即拨打120急救电话,及时将患者送医治疗。

如在安静状态下,患者突然胸痛、左胸痛、上腹疼痛等,这些都有可能是心肌梗死的非典型症状。

心肌梗死另一个特点就是起病急、进展快。比如在发病1小时~2小时内会出现心律失常、心力衰竭或心源性休克等一系列并发症,甚至危及生命。

一旦发现自己或身边的人出现了胸痛、胸闷、憋气的症状时,一定要引起重视,及时就医诊治,平时要密切留意自己的身体状况。

预防要点

健康饮食 多吃水果、蔬菜,少吃辛辣、油腻食物。及时关注和调整自身的血脂、血糖指数,减少血管内皮沉积,警惕动脉粥样硬化,保护血管健康,预防心肌梗死的发生。

健康生活 规律作息,劳逸结合,每天坚持运动半小时以上,可降低冠心病的风险。但不建议剧烈运动和长期熬夜。

戒烟戒酒 吸烟和酗酒是心血管疾病的两大致病因素。香烟中含有大量的尼古丁、一氧化碳等有害物质,会损害血管内皮细胞。而酒精则会升高血压、加重心脏负担,影响血脂等。

据相关数据显示,我国心血管病死亡的患者大约有350万,而因心肌梗死死亡的患者则有250万,每12秒钟就会有一名患者被心血管疾病夺去生命。所以,养成健康生活方式和饮食习惯,采取积极有效的预防措施,可有效减少心肌梗死的发病率。(作者供职于菏泽市立医院)

常见的牙齿修复技术

□方姗

伴随着社会不断进步,人们对生活质量要求提高,牙齿修复技术随着人们的需求也在不断进步。当牙齿出现问题时,患者会根据医生提供的专业意见选择比较适合自己的修复方案。那么,牙齿修复的类型有哪些呢?

树脂充填术 这种修复方法是使用一种特殊的树脂材料来填充牙齿上的缺损或损伤。树脂材料与牙齿颜色相近,可以保持牙齿的美观性。树脂充填术的优点可以一次完成修复,相对来说比较经济实惠。其缺点是树脂材料容易磨损,需要定期检查和更换。

贴面修复 这种修复方法常用于修复牙齿表面的色斑、缺损、畸形等问题。该方法是

将一种薄薄的复合材料或陶瓷材料粘贴在牙齿的表面上,从而改善牙齿的外观和功能。贴面修复的优点是在短时间内修复牙齿的问题,同时不会损害健康的牙齿组织。贴面修复适用于一些轻度牙齿缺损和色斑。对于较大的缺损、蛀牙和其他问题,需要其他的修复方法。为了制作贴面,可能需要切削牙齿表面的一部分,这会导致牙齿变薄和敏感。

嵌体修复 这种传统的修复方法常用于重度牙齿损伤或缺失的修复。嵌体通常是由金属或陶瓷等材料制成,与牙齿紧密结合,从而恢复牙齿的功能和外观。嵌

体修复的优点是耐久性强,且嵌体修复可以用于修复各种牙齿缺损。但金属嵌体可能会影响牙齿的外观,比如造成黑线等,以及制作嵌体需要多次就诊,治疗时间较长。

活动义齿 活动义齿常用于多颗牙齿缺失或全口牙齿缺失的修复。烤瓷牙固定义齿是通过将烤瓷牙黏合在自然牙齿表面,适合少量牙齿缺失或者牙齿表面有损伤的患者。

固定义齿的优点是稳定性好,不易脱落,使用起来更加方便。固定义齿与真牙相似,美观度高,能够提高患者的自信心。咀嚼功能较好,可以更好地咀嚼食物。不会对周围牙齿和口腔健

康产生影响。固定义齿缺点是费用高,需要耐心等待种植牙齿的愈合。其对口腔卫生要求高,需要定期清洁和护理,否则容易引起口腔疾病。其需要大量的牙齿修复材料,可能会对周围牙齿产生一定的压力和影响。需要更加频繁地进行牙医检查和维护,保持固定义齿的良好状态。

牙齿缺损或者缺失并不可怕,只要及时检查,到专业医疗机构进行牙齿修复,听从医生的建议选择最佳治疗方案,就可以拥有一副健康、美观的牙齿。

(作者供职于青岛市市南区中西医结合医院/青岛市市南区人民医院)

随着人们生活质量的不断提高,生活饮用水的安全和质量也越来越受到人们的关注。日常生活中的饮用水,包括自来水、地下水、地表水(湖泊、大气水、河流)等。

生活饮用水直接关系到人们的身体健康,因此生活饮用水必须符合国家标准,而对其进行检测的方法也具有重要意义。本文就来聊一聊生活饮用水检测方法的相关知识。

生活饮用水的检测方法

感官性指标 生活饮用水感官性指标是指色度、浑浊度、肉眼可见物4个方面。可以通过目测法、嗅味法和触摸法进行测试。比如,检测人员可以观察水的透明度、颜色是否正常,对于有气味的

水可以使用嗅味法对水样的结果进行评价。
物理性指标 物理性指标检测是通过物理特性进行检测,如水的温度、硬度、溶解性总固体等。这些指标都可以通过仪器进行检测。比如,检测水温可以使用温度计、红外线测温仪进行检测。水的硬度可以用硬度计进行检测,而水的溶解性总固体检测也有专门的测量仪器称重法测定。

微生物指标 微生物指标检测是指生活饮用水中含有的细菌、病毒或是寄生虫等微生物的检测。生活饮用水微生物指标可以使用仪器法和细菌培养法检测。比如,检测人员可以使用显微镜观察水中是否含有细菌、寄生虫卵等,而水中的病毒需要使用PCR(聚合酶链式反应)检测病毒的DNA(脱氧核糖核酸)或是RNA(核糖核酸)。

化学性指标 化学性指标检测是指生活饮用水中的化学物质检测,如过氧化氢、臭氧有机物等。此类指标的检测方法可以通过仪器法和化学法进行。比如,检测人员可以使用臭氧分析仪检测生活饮用水中的臭氧,使用过氧化氢测定仪检测生活饮用水中的过氧化氢,使用色谱-质谱法检测生活饮用水中的有机物。

生活饮用水检测的重要性

水是人们的生命之源。生活饮用水和人们日常生活息息相关,无毒、无害、安全、健康的饮用水是人们生活的基础。如果生活饮用水中含有有毒有害物质或细菌、病毒等,将危害人们的身体健康,甚至引发集体性疾病暴发。因此,对生活饮用水进行检测,是十分必要的。它可以及时发现生活饮用水的水质问题,保障人们的用水安全。

警惕自来水污染

很多老旧小区

的自来水管使用时间过长,常因年久失修导致管道中的细菌、藻类、苯类指标以及铁锈和泥沙含量超标。还有的自来水管与排污管道并行,也容易造成自来水污染。

因此,人们要时常关注生活饮用水的安全问题,如果出现水质浑浊、明显异味等情况,应立即停止饮用,尽快取样送至专业检测机构进行正规检测,以免给自己和家人的健康带来威胁。

(作者供职于山东省枣庄市市中区疾病预防控制中心)

出现这几个症状警惕风湿免疫病

□王园园

风湿免疫病并不是某一种疾病的名字,而是指侵犯关节、肌肉、骨骼和周围的关节软组织的一大类疾病的总称。其主要包括类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、骨关节炎、痛风等。

目前,风湿免疫病的发病原因暂不明确。但大量研究表明,其发病主要与遗传、感染、内分泌或一些环境因素有关。有家族遗传史的家庭一定要引起重视,当家庭成员出现某些症状时,一定要及时就医,寻求专业医生的帮助。

风湿免疫病主要为自身免疫性疾病,慢性居多,会给患者及家庭带来沉重的负担。风湿免疫病临床症状较多,需要时刻警惕。本文介绍风湿免疫病需要注意的几个主要症状。

早晨起床时,关节僵硬、红肿或者疼痛。如果早晨起床时,出现关节活动不灵活可能是关节炎,其持续时间受炎症严重程度的影响。季节交替时,关节经常出现红肿、疼痛,尤其是手指关节的肿胀及疼痛,可能是类风湿关节炎的早期症状。

当进行重体力活动时,身体上的大关节出现疼痛,平时疼痛则不明显,这可能是骨关节炎的早期症状。当发现以上症状时,需要及时到医院就诊,病情严重者会导致关节畸形或丧失活动能力。

经常出现乏力、消瘦、低热及贫血或者腰背疼痛,有可能是强直性脊柱炎的早期症状。强直性脊柱炎的早期症

状比较隐匿,不易发现,如果发现症状时,一定要引起重视,及时就医。

强直性脊柱炎是一种以脊柱为主要病变位置的慢性免疫性疾病,往往会引起脊柱强直和纤维化导致活动不便,严重者会引起各个关节出现病变和其他非关节类并发症。

早期是强直性脊柱炎的最佳治疗时间,一定不要错过黄金治疗期,以免延误病情,影响健康。

出现不明原因持续或者反复发热,服用抗生素治疗效果不明显,同时身上出现皮疹及口腔溃疡,有可能是系统性红斑狼疮的早期症状。或者有可能是肾脏或者血液系统

和神经系统出现问题,应及时去医院检查确诊,积极治疗。

口干舌燥、眼干主要是干燥综合症的早期症状。

早晨起床时,关节僵硬、红肿或者疼痛。如果早晨起床时,出现关节活动不灵活可能是关节炎,其持续时间受炎症严重程度的影响。季节交替时,关节经常出现红肿、疼痛,尤其是手指关节的肿胀及疼痛,可能是类风湿关节炎的早期症状。

当进行重体力活动时,身体上的大关节出现疼痛,平时疼痛则不明显,这可能是骨关节炎的早期症状。当发现以上症状时,需要及时到医院就诊,病情严重者会导致关节畸形或丧失活动能力。

经常出现乏力、消瘦、低热及贫血或者腰背疼痛,有可能是强直性脊柱炎的早期症状。强直性脊柱炎的早期症

生活饮用水的检测方法

□刘向华