

慢性肾小球肾炎的防治

□余奕斯

慢性肾小球肾炎是一种常见的肾脏疾病，主要表现为尿蛋白、血尿、水肿等症状。该病的发病机制尚不完全清楚，但与高血压病、糖尿病、肥胖等慢性病有关。预防和治疗慢性肾小球肾炎，需要从以下几个方面入手。

预防措施

控制血压 高血压病是导致慢性肾小球肾炎的重要因素之一。因此，患者需要定期测量血压，控制血压保持在正常范围内。对于已经患有高血压病的患者，要按照医生的建议进行药物治疗，并注意饮食调理和适当运动。

控制血糖 糖尿病患者容易出现肾脏损伤。因此，患者需要定期检查血糖水平，保持血糖稳

定。同时，要注意合理饮食和适量运动，避免吸烟和过度饮酒等不良习惯。

避免过度劳累 过度劳累会导致患者身体免疫力下降，容易引起各种疾病。因此，患者需要注意合理休息，避免过度疲劳、精神压力大。患者要保持良好生活习惯，规律作息，适量活动，加强身体锻炼，但应避免过度疲劳。合理饮食，增强患者机体抵抗力。注意个人卫生及环境卫生的清洁，保持心情愉悦，加强自我保健意识。

预防细菌或病毒感染 细菌或病毒感染是引起急性肾炎的较常见原因，如上呼吸道感染、无症状性菌尿、流感、咽喉炎、气管支气管炎等，都可能使慢性肾炎症

状加重。

注意饮食营养 肾炎患者要避免高蛋白饮食，注意食品安全，多吃新鲜的瓜果和蔬菜。以品种多样、搭配合理、清淡可口为原则。对于慢性肾炎患者而言，常伴随有营养不良的问题，需要进行营养支持，也可以选择口服或静脉注射的方式补充营养物质，如维生素、微量元素、氨基酸等。

观察自身状况 患者自觉身体不适时，如出现夜尿多、食欲减退、腰部酸胀感等，尤其早晨起床后，出现面部水肿及排尿异常，则提示肾脏疾病，要及时到医院检查，尽早进行诊断和治疗对预防疾病有重要作用。

治疗方法

水肿的治疗 轻度水肿的肾炎患者无需治疗，限制盐的摄入量并注意休息后，即可消失。明显水肿患者，可使用药物治疗，应遵医嘱用药。

药物治疗 慢性肾小球肾炎的治疗主要通过药物来控制病情发展。常用的药物包括ACEI(血管紧张素转换酶抑制剂)、ARB(血管紧张素受体拮抗剂)、利尿剂等。这些药物可以减轻肾脏负担，降低血压等症状。

高血压病及心力衰竭的治疗 存在高血压病的肾炎需要常规治疗高血压病。心力衰竭的肾炎患者，因急性肾炎患者早期存在高血容量问题，治疗重点宜放在清除水、钠潴留，减低血容量上面。

透析治疗 对于晚期慢性肾小球肾炎患者，需要进行透析治疗。透析可以通过人工方式代替肾脏的功能，帮助患者排除体内的废物和多余水分。

疾病的治疗是一个长期坚持的过程，稍有不慎容易反复，患者会因此造成心理压力。因此，要鼓励患者保持平静乐观的心态，学会调节情绪建立起康复的信心。总之，预防和治疗慢性肾小球肾炎需要综合考虑多种因素。患者应该积极配合医生的治疗计划，注意生活方式的调整和管理，以保持身体健康。

(作者供职于广东省汕尾逸挥基金医院肾内科)

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，尤其在儿童人群中发病率较高。哮喘不仅会给患儿带来反复发作的喘息、胸闷、咳嗽等症状，还会影响患儿的日常生活和学习。如何预防哮喘发作，帮助患儿减少痛苦，提高生活质量，是许多家长和教育工作者的关注点。

了解哮喘

对于预防哮喘发作，需要了解哮喘的发病机制和诱发因素。哮喘主要是由于免疫系统对空气过敏物质发生过度反应所致，常见的过敏物质包括尘螨、花粉、烟雾、冷空气等。此外，呼吸道感染、运动、情绪波动等也会诱发哮喘发作。

预防方法

避免过敏物质 了解患儿的过敏物质，并尽量避免接触。家中不要养宠物、避免使用地毯等容易滋

如何预防儿童哮喘发作

□应元杰

生尘螨的物品，保持室内清洁、空气流通。如果患儿对花粉过敏，尽量避免到花粉浓度较高的区域。

规律生活作息 保持规律的作息，充足的睡眠，避免熬夜。儿童身体发育尚未成熟，过度疲劳容易导致免疫力下降，诱发哮喘。

合理饮食 均衡营养，多吃蔬菜水果，避免食用过多油腻、辛辣、刺激性食物。鱼、虾、蟹等食物，可能引起过敏反应，应注意观察患儿的反应。

增强体育锻炼 适当进行体育锻炼可以增强患儿心肺功能，提高

机体免疫力。但应避免在空气污染严重或花粉浓度高的时段进行户外活动。

做好家庭护理 哮喘发作时，应保持室内空气清新，给予患儿舒适的体位休息，如半卧位。避免剧烈活动，以免加重喘息。家长应学会识别哮喘发作的早期症状，如咳嗽、气促、胸闷等，一旦出现上述症状需要及时就医。

定期随访医生 定期带患儿随访医生，了解患儿的病情变化和生长、发育情况。医生会根据患儿的具体情况调整治疗方案和预防措施。

使用哮喘控制药物 在医生指导下，可以使用一些哮喘控制药物，如吸入性糖皮质激素、长效β₂

受体激动剂等，减轻气道炎症，降低哮喘发作的风险。

做好家庭护理 哮喘发作时，应保持室内空气清新，给予患儿舒适的体位休息，如半卧位。避免剧烈活动，以免加重喘息。家长应学会识别哮喘发作的早期症状，如咳嗽、气促、胸闷等，一旦出现上述症状需要及时就医。

定期随访医生 定期带患儿随访医生，了解患儿的病情变化和生长、发育情况。医生会根据患儿的具体情况调整治疗方案和预防措施。

骨质疏松症的防治

□霍佳

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病，它使骨头变得脆弱，容易骨折。随着人们年龄的增长，骨密度逐渐降低，增加了患病的风险。

骨质疏松症的危险因素

知晓如何预防骨质疏松症，需要了解骨质疏松症常见的危险因素，这些因素可能增加患病的风险。

年龄 年龄越大，骨骼组织的再生能力减弱，因此年长者更容易患上骨质疏松症。特别是在绝经后的女性和老年人中更为常见。

性别 女性在更年期后更容易患上骨质疏松症，因为雌激素水平下降，会影响骨密度。

遗传因素 如果有家族性骨质疏松症病史的患者，可能更容易患上这种疾病。

生活方式 不健康的生活方

式，包括不足的钙和维生素D摄入量、缺乏运动、吸烟和酗酒，都可能增加患骨质疏松症的风险。

骨质疏松症的预防措施

定期检查 定期进行骨密度检查可及早发现骨质疏松症，采取有效的治疗措施。

加强锻炼 适当运动可以增加骨密度，预防骨质疏松症。老年人可以选择太极拳、瑜伽等轻柔的运动方式。

合理饮食 饮食中应包含足够的钙、磷和维生素D等营养成分，以维持骨骼健康。老年人每天应

摄入足够的钙质。

戒烟戒酒 吸烟和过量饮酒都会影响骨骼健康，增加骨折的风险。戒烟戒酒可以预防骨质疏松症。

骨质疏松症的治疗策略

药物治疗 在医生指导下，可以使用一些药物来治疗骨质疏松症，如双磷酸盐类药物可以抑制骨吸收，增加骨密度；降钙素类药物可以缓解骨痛等症状；雌激素类药物可以调节激素水平，改善骨骼健康等。但药物治疗需要遵医嘱，注意药物的副作用和禁忌证。

手术治疗 对于严重的骨质疏松症患者，手术治疗可能是必要的。手术方法包括椎体成形术、髋部骨折修复术等。但手术治疗需要在医生指导下进行，注意手术风险和术后护理。

物理治疗 物理治疗可以缓解骨质疏松引起的疼痛和肌肉痉挛等症状，如电疗、按摩、热敷等。但物理治疗需要在医生指导下进行，以免不当操作加重病情。

补充钙质和维生素D 骨质疏松症患者需要补充足够的钙质

和维生素D，以增加骨密度，降低骨折的风险。钙剂和维生素D的剂量应遵照医嘱，以免过量导致不良反应。

骨质疏松症通常与年龄有关，因为随着年龄的增长，骨密度逐渐减少，增加了患病的风险。此外，遗传因素、性别、生活方式等因素也会影响患病的概率。这种疾病通常在早期没有症状，因此被称为“无声的骨折”。患者可能不知道自己患上了骨质疏松症，直到发生骨折。因此，平时要多关注骨骼健康，定期检查，保持合理的饮食，适当进行体育锻炼，养成良好的生活习惯，才能有效降低骨质疏松症的概率，远离骨质疏松症的危害。

(作者供职于河北医科大学第三医院骨病科)

老人年如何应对甲状腺功能减退症

□卜巧云

研究结果发现，甲状腺功能减退的发病率与年龄增长呈正比，甲状腺功能减退在60岁以上的老年女性的发病率可达20%。但因其临床表现多种多样，早期认识别老年性甲状腺功能减退的临床症状相当重要。

发病症状

高胆固醇血症 胆固醇水平增高有时是老年性甲状腺功能减退的唯一证据，常被误诊为高胆固醇血症。由于高胆固醇血症可独立存在，在发现胆固醇水平异常时建议筛查一下患者的甲状腺情况。

心力衰竭 甲状腺功能减退会引起心率减慢，心肌收缩力下降，继而引起心脏排血量不足无法满足全身器官的需要，导致心力衰

竭。心脏无力将储存及回流到胸腔内的血液送到外周血管就会淤积在肺静脉，严重时肺部瘀血，这时常表现出心力衰竭症状，如呼吸困难、乏力等。

排便习惯改变 甲状腺功能减退时，粪便在肠道内的蠕动速度减慢，因而此类老年群体常常伴有便秘。偶有一些老年人会有频繁腹泻的状况，需要注意的是腹泻的情况也发生于一些自身免疫系统疾病的人群中，如桥本甲状腺炎。

关节或肌肉疼痛 关节隐痛可能是甲状腺功能减退的典型症状，有时候是老年性甲状腺功能减退的唯一临床表现，很多人表现为腿部的肌肉群及关节疼痛。

精神异常

精神问题多见于

青年人的甲状腺功能减退，但在老年人中也屡见不鲜。不同的是，它可能是老年人甲状腺功能减退的独立临床表现，一些老年人会进展为妄想行为或幻觉的精神病。

阿尔茨海默病 有些老年人会表现为衰退性记忆丧失或伴有抑郁症、精神病的情况。如果患者的身边人在接受痴呆症的治疗，正确对其甲状腺功能作出一个具体的评估，了解是否存在甲状腺功能减退的困扰。

平衡问题 甲状腺功能减退会使位于大脑后部控制平衡的小脑出现功能紊乱，老年人在行走时姿势异常。

易混淆的疾病

对于存在如下情况者应积

极筛查：颈部外照射史或131I治疗史、甲状腺手术和甲状腺功能异常史；患其他自身免疫系统疾病；贫血、血脂异常、高血压病、糖尿病等代谢性疾病；精神、认知异常；心血管疾病；肺动脉高压；消化系统疾病；骨质疏松、肌少症；以及应用胺碘酮、酮康唑、锂剂、免疫抑制剂等药物者。

如何治疗 老年人的并发症及联合用药较多，老年甲减患者，应由内分泌专科医师在治疗前对老年人的整体健康状况及干预方法对其健康状况的影响进行综合评估；根据患者年龄、心脏疾病及危险因素、骨质疏松及骨折风险、药物相互作用等制定个体化治疗方案，并非所有的老年甲减

患者(特别是轻度亚临床甲减患者)都需要甲状腺激素替代治疗。若老年甲减患者需要治疗，甲状腺激素替代治疗推荐采用低起始剂量，小剂量调整，密切监测，定期随访。

饮食护理 甲减患者的饮食应供给足够的蛋白质，注意选择生物价值高的蛋白质，如瘦肉、乳类、豆制品等；因碘摄入过多引起的甲减患者要适当限制碘的摄入量；限制脂肪和富含胆固醇食物的摄入量；供给丰富的维生素和富含纤维素的食物；禁忌食用易导致甲状腺肿的食物，如卷心菜、白菜、萝卜、大豆、花生、核桃等。

(作者供职于洛阳市中心医院老年医学科)

随着年龄的增长，人们的身体开始发生各种变化，其中膝关节是让大家行动自如的关键部位。然而，由于运动损伤、关节炎、骨关节炎等多种原因，膝关节容易出现损伤和疼痛。因此，了解膝关节的结构和功能，掌握膝关节的保养方法，对于维护我们身体的健康和提高舒适度非常重要。在本文中，笔者将介绍膝关节的结构和功能、膝关节的保养方法以及如何判断膝关节是否需要手术治疗。通过这些知识，希望大家能够更好地保护自己的膝关节，避免不必要的疼痛和损伤，提高生活质量。

膝关节保养小知识

□韩鹤鹤

有韧带和肌肉附着，以维持其稳定性和灵活性。

膝关节的主要功能 是承载身体的重量和支撑身体的活动。在走路、跑步、跳跃等运动过程中，膝关节承担了大部分的重量和冲击力。因此，需要强壮而灵活的肌肉和韧带来支撑和保护。

膝关节受伤的原因

膝关节受伤的原因很多，主要包括运动损伤、关节炎、骨关节炎等。运动损伤通常是由于运动过程中不当的使用关节或不正确的姿势导致。关节炎则可能是由于过度使用或关节老化导致。骨关节炎则是一种常见的关节疾病，与

年龄增长和遗传因素等有关。

预防措施

适当热身 在进行运动前，应该进行适当热身活动，增加关节的灵活性和血液循环。

正确的姿势 在运动过程中，应该保持正确的姿势，避免不正确的姿势对关节造成的压力。

适当锻炼 适当锻炼可以增强肌肉和韧带的强度和灵活性，减少关节损伤的风险。

保持体重 过重的体重会增加膝关节的负担，导致关节磨损和损伤。

佩戴护膝 佩戴护膝可以提供一定的支撑和稳定，减轻对膝

导致关节僵硬和疼痛，注意保暖可以减少膝关节不适的发生。

如何治疗 在某些情况下，膝关节损伤需要手术治疗。以下是一些需要手术治疗的情况。

严重的关节疼痛 如果关节疼痛严重影响日常生活质量，且保守治疗无法缓解，需要手术治疗。

关节畸形 如果关节畸形导致步态异常或日常生活困难，需要手术治疗。

严重的骨关节炎 如果严重的骨关节炎导致关节功能丧失或疼痛难以忍受，需要手术治疗。

运动损伤 如果运动损伤导致关节不稳定或功能受损，需要手术治疗。

(作者供职于河南省中医院/河南中医药大学第二附属医院关节病科)

阿尔茨海默病(AD)是一种常见的老年神经系统退行性疾病，随着人口老龄化的加剧，AD的发病率也在逐年上升。AD患者在认知、记忆、语言、行为等方面，会出现明显的症状，如记忆力减退、语言障碍、判断力下降、情绪不稳等。这些症状会对患者的日常生活产生严重影响。因此，对于AD患者来说，日常生活需要注意以下几个方面。

保持社交活动

AD患者会因记忆力减退，而感到孤独和无助。因此，保持社交活动是非常重要的。

保持社交 患者可以参加一些社交活动，如打牌、聊天、看电视等，这不仅可以增加患者的社交圈子，还可以帮助患者保持心情愉快。

户外活动 家属也可以经常陪伴患者参加一些户外活动，如散步、打球等，可以增加患者的身体活动量，帮助改善患者的情绪。

保持规律的生活习惯

AD患者需要保持规律的生活习惯，包括规律的作息时间和饮食习惯。

规律作息 患者应该尽量保持每天的作息时间相同，避免过度疲劳和睡眠不足。

合理饮食 在饮食方面，患者应尽量保持合理的饮食，多吃蔬菜和富含蛋白质的食物，避免过度饮酒和吸烟等不良习惯。

进行认知训练

AD患者的认知功能下降是不可避免的，但是可以进行认知训练来延缓症状的进展。

认知训练 包括记忆游戏、阅读、写作等，这些活动可以帮助患者锻炼大脑，提高记忆力。此外，家属也可以帮助患者进行一些认知训练，如让患者记住一些数字、名称等，然后让患者进行重复记忆。

保持身体活动

AD患者需要保持身体活动，这可以改善身体状况和情绪。

适量运动 患者可以进行一些简单的身体活动，如散步、慢跑、瑜伽等，这些活动可以帮助患者增加身体的运动量，提高免疫力。

身体按摩 家属也可以帮助患者进行一些身体按摩和运动训练，这可以增加患者的身体舒适度和灵活性。

合理使用药物

AD患者需要长期使用药物来控制症状和延缓病情进展。

合理用药 患者需要按照医生的建议使用药物，不要随意更改剂量和使用时间。同时，家属也需要监督患者使用药物，避免漏服或错服的情况发生。

注意安全

AD患者的安全问题是需要注意的。患者应该尽量避免独自外出或从事危险的活动，如骑车、做饭等。在家中，患者应该注意防火、防电等方面的安全问题，避免发生意外事故。同时，家属也需要经常提醒患者注意安全，并采取必要的措施来保障患者的安全。

对于AD患者来说，日常生活需要注意多方面的问题。患者需要保持社交活动、规律的生活习惯和身体活动，并进行认知训练和合理使用药物。同时，家属也需要密切关注患者的病情变化和安全隐患，并采取必要的措施来保障患者的健康和安全。通过这些措施的实施，可以有效延缓AD患者病情进展提高患者的生活质量。

(作者供职于重庆市精神卫生中心)

神经外科手术如何护理

□孟大宝

神经外科手术已成为治疗脑部疾病和创伤的重要手段。然而，神经外科手术不仅是医生的责任，护理团队在患者术前、术中和术后，也起着重要的作用。

术前护理

术前准备指导 术前准备是神经外科手术成功的关键。护士需要向患者和家属提供详细的指导，确保患者能够按照规定的步骤进行准备工作，包括清晨使用药物、保持手术区域的清洁和无菌，确保术中不会引入细菌或其他致病微生物。此外，护士还需要协助医生递送手术所需的器械和药物，保持手术台的整洁，及帮助医生控制出血和组织吸引。

术后护理

疼痛管理 术后的观察和监测同样重要。护士需要密切关注患者的术后恢复情况，观察伤口愈合情况、生命体征稳定性等。出现不正常的迹象，应当及时报告医生，以便采取适当措施。

心理支持 神经外科手术对患者来说可能是一次心理上的巨大挑战。患者会面临对手术过程、手术后康复的恐惧和焦虑等。在这个阶段，护士的角色就像是一位情感支持者。通过与患者建立良好的沟通，护士可以提供情感支持，回答患者的疑虑，缓解患者的紧张情绪，帮助患者建立积极的心态面对手术。

术中护理

手术准备工作 进入手术室后，护士的责任是协助医生进行手术准备工作。这包括确保手术所需的器械、设备和药物已经准备就绪。护士需要仔细核对清单，确保没有遗漏。此外，护士还需要协助医生穿戴手术服，搭建无菌隔离区域，及确保手术台等设备的调整符合医生的需求。

患者监测 在手术期间，护士需要紧密监测患者的生命体征，包括心率、血压、呼吸频率和氧饱和度等。实时监测数据，帮助护士和医生能够及时发现异常情况，并采取必要的干预措施，确保

患者的安全。

术中安全措施 手术期间，护士需要严格遵照手术室的无菌操作规范。护士要保持手术区域的清洁和无菌，确保术中不会引入细菌或其他致病微生物。此外，护士还需要协助医生递送手术所需的器械和药物，保持手术台的整洁，及帮助医生控制出血和组织吸引。

康复指导 术后的康复过程需要患者和家属的积极参与。护士需要向患者提供详细的康复指导，包括伤口护理、饮食调整、药物使用等。此外，护士还可以为患者提供心理支持，帮助患者调整心态，应对可能出现的困难。

神经外科护理是保障患者大脑健康的关键环节。在术前、术中的评估和指导帮助减少手术风险；在术中，护士的监测和支持确保手术顺利进行；在术后，护士的观察和康复指导促进患者尽快康复。通过科学的护理手段，我们可以为每一位患者带来更好的治疗效果，守护他们的大脑健康。

(作者供职于潍坊市人民医院神经外科)