

慢性肾脏病的预防与日常护理

□岳燕霞

慢性肾脏病(CKD)是一种常见的慢性病,发病率呈逐年上升趋势,严重影响患者的生活质量和生存率。慢性肾脏病的发病原因包括糖尿病、高血压病、肾小球肾炎等。因此,加强慢性肾脏病的预防和日常护理至关重要。

合理饮食

坚持合理饮食,对预防慢性肾脏病具有重要意义。

控制蛋白质的摄入量 过量摄入蛋白质会增加肾脏的负担,加速肾功能的恶化。患者应根据肾功能和营养状况,控制蛋白质的摄入量。

限制钠盐的摄入量 过量摄

入钠盐会导致水肿和血压升高,加重肾脏负担,因此患者应控制钠盐的摄入量(每日2克~3克)。

控制磷和钾的摄入量 高磷和高钾食物会影响钙磷代谢和心肌功能,加重肾脏病。患者不要食用富含磷和钾的食物,如动物的内脏、豆制品、坚果等。

保持水分平衡 患者应根据尿量和肾功能,合理调整饮水量。慢性肾脏病3期患者和慢性肾脏病4期患者,每日饮水量为1000毫升~1500毫升;慢性肾脏病5期的患者,每日饮水量为500毫升~1000毫升。

控制基础疾病

加强基础疾病的控制,是预

防慢性肾脏病的关键。

控制血糖 糖尿病患者应定期监测血糖,根据医生的建议调整药物治疗方案,注意饮食控制和运动锻炼,降低血糖水平。

控制血压 高血压病患者应定期监测血压,遵医嘱调整药物治疗方案;控制饮食,改变不良的生活方式,降低血压水平。

合理用药

患者在治疗基础疾病的过程中,应注意药物的选择和剂量,避免对肾脏造成损害。

选择对肾脏损害较小的药物 比如血管紧张素转换酶抑制剂等降压药物,以及胰岛素等降糖药物。

注意药物的剂量和使用频率 在保证治疗效果的前提下,患者应尽量减少药物的剂量和使用频率。

定期检查肾功能 患者在使用药物治疗的过程中,应定期检查肾功能,以便及时发现并处理药物对肾脏的损害。

养成良好的生活习惯

作息规律 睡眠充足和规律作息有助于身体健康,减轻肾脏负担。

适度运动 适度运动可以增强身体免疫力,促进血液循环,有利于肾脏健康。患者应根据自身的情况选择合适的运动方式和运动强度,避免过度劳累。

学会减压 长期精神压力过大会对身体产生不良影响,加重慢性肾脏病的进展。患者应学会调节情绪,适当放松。

戒烟限酒 吸烟和饮酒会对肾脏造成损害,加重慢性肾脏病的进展。患者应戒烟限酒,降低肾脏病的风险。

总之,慢性肾脏病的预防和日常护理需要从多方面入手,包括合理饮食、控制基础疾病、合理用药、戒烟限酒和保持良好的生活习惯等。患者应根据自身的实际情况,制定个性化的预防和护理措施,以便降低慢性肾脏病的风险,提高生活质量。

(作者供职于山东省聊城市莘县人民医院肾病风湿康复科)

血液透析患者不宁腿综合征的防治

□熊媛媛 唐群芳 钟芳萍

诊断标准

国际不宁腿综合征研究组发布的诊断标准为:下肢出现一种自发的、难以忍受的异常感觉;一种强烈需要活动下肢的愿望;休息诱发或加重症状;精神或体力活动可以暂时性部分或完全缓解症状。

以上4条必须同时满足,并且临床症状不是由任何其他可能模仿不宁腿综合征(肌痛、静脉曲张、腿抽筋)的医学或行为状况引起的。

发病机制

科学研究发现,不宁腿综合征的原因有很多,与透析患者常见的常见原因包括缺铁(大脑缺铁)和贫血、继发性甲状旁腺功能亢进和钙磷代谢紊乱、中枢神经系统功能紊乱等。

贫血、转铁蛋白饱和度<20%、对促红细胞生成素治疗反应差的患者,不宁腿综合征发病率风险增加。使用铁剂及促红细胞生成素纠正贫血后,不宁腿综合征的症状可以改善,但不是所有的不宁腿综合征患者都存在

铁缺乏。也有学者认为,与不宁腿综合征相关的并非血液中的铁缺乏,而是中枢神经系统及大脑中的铁缺乏。无论怎样,规律透析的患者都应积极监测体内铁代谢状态(常用的指标是铁蛋白和转铁蛋白饱和度)。

甲状旁腺功能亢进伴随高钙血症和不宁腿综合征的患者,在切除甲状旁腺后,血清甲状旁腺激素和血钙水平恢复正常,不宁腿综合征的症状也能够得到缓解。

中枢神经系统功能紊乱(尤其是多巴胺功能紊乱)与不宁腿综合征密切相关。多巴胺类药物对治疗不宁腿综合征有效,已成为临床治疗的一线药物。

如何防治

充分有效透析与药物治疗 医生可根据患者的病情变化、尿量情况,及时调整透析次数或剂量。安排血液透析滤过或血液透析灌流清除中大分子毒素,有效治疗,做到充分透析。患者应遵医嘱服药,补充叶酸、维生素B等。在治疗期间,患者不宁

腿综合征发作时,应注意下肢保暖,按摩小腿,缓解症状。

适度进行有氧运动 患者适度进行有氧运动,可以改善临床症状。患者运动时应量力而行,避免劳累,多进行有氧运动,比如散步、打太极拳等。

养成良好的睡眠习惯 夜间症状严重影响睡眠质量,因此患者应养成良好的睡眠习惯。患者可选择饭后散步,21时前上床,做好睡前准备,睡前1小时~2小时避免剧烈运动;可以听音乐、看书,转移注意力;进行热水足浴、小腿部按摩,放松肌肉,促进局部血液循环;也可尝试中医疗法,缓解或减轻不适,保证睡眠质量。

合理饮食 合理调整饮食结构,保持营养均衡,可避免不宁腿综合征的诱发因素。患者可多吃优质蛋白质、高维生素、含铁量高的食物,以及新鲜的蔬菜和水果,避免营养不良;控制体重,避免高脂肪、高糖、高钾、高磷、高盐的饮食;戒烟戒酒,不要饮用咖啡、浓茶等。

(作者供职于广东省深圳市龙华区人民医院肾内科)

支气管哮喘的管理与预防

□孙吉成

治疗方法

哮喘的治疗目标是控制症状,减少急性发作,维持正常的肺功能和生活质量。哮喘的治疗方法包括药物治疗和非药物治疗。

药物治疗 药物治疗是哮喘的主要治疗手段,包括控制药物和缓解药物。控制药物可以用于长期控制病情,如吸入性糖皮质激素等;缓解药物可缓解急性发作,如抗胆碱能药物等。

非药物治疗 非药物治疗包括避免诱发因素、健康教育、呼吸治疗等。避免诱发因素是预防哮喘发作的关键,如远离过敏原、戒烟等;健康教育有助于患者了解哮喘的病因、病理、治疗方法等,提高自我管理能力和呼吸治疗如肺康复训练、呼吸肌训练等,有助于改善肺功能。

管理与预防

合理用药 哮喘患者应按照医嘱合理用药,不可随意增减剂量或停药。患者如有需要,可在医生指导下调整药物种类和剂量。

避免诱发因素 了解自己的过敏

原,并尽量避免接触。如对花粉过敏,可在花粉季节戴口罩、关窗等;对尘螨过敏者,要保持居室清洁,定期清洗床上用品等。

适度运动 适度运动有助于增强肺功能,改善呼吸道症状。哮喘患者可选择合适的运动方式,如慢跑、游泳、瑜伽等,但要避免剧烈运动,也不要空气污染严重的环境中锻炼。

合理饮食 哮喘患者可多吃新鲜的蔬菜和水果,少吃油腻、辛辣、刺激性食物,尽量不要吃容易引起过敏的食物,如海鲜、花生等。

情绪管理 哮喘患者应保持良好的心态,避免过度紧张、焦虑等负面情绪诱发哮喘发作,可进行深呼吸、冥想等,缓解压力。

定期检查 哮喘患者应定期到医院复查,评估病情和治疗效果。如有病情变化,患者应及时就诊。

总之,哮喘患者应了解发病原因、诊断方法、治疗等基本知识,按照医生的建议合理用药,加强管理,降低哮喘发作的风险,保持良好的心态,积极面对疾病,控制好病情。

(作者供职于山东省烟台市莱州荣军医院)

如何治疗脊柱侧弯

□吴修宾

发病原因

脊柱侧弯是一种常见的脊柱疾病,是指脊柱在矢状面上的侧向弯曲。据世界卫生组织统计,全球有2%~3%的人患有脊柱侧弯,其中女性的患病率高于男性。

遗传因素 脊柱侧弯具有一定的家族遗传性。如果父母中有一方患有脊柱侧弯,子女脊柱侧弯的风险就会增加。此外,某些特定的基因突变也会导致脊柱侧弯。

生长发育因素 儿童和青少年时期是脊柱生长发育的关键时期,此时骨骼、肌肉和神经系统尚未发育成熟,容易受外界因素的影响。生长激素、甲状腺激素等内分泌因素对脊柱生长发育具有重要作用,内分泌失调可能导致脊柱侧弯。

神经肌肉因素 脊柱侧弯患者往往伴有肌肉力量不平衡和神经系统功能障碍。腰背肌群力量减弱、腹肌无力等都会导致脊柱侧弯。

其他因素 环境因素、生活习惯、营养不良等也会影响脊柱的生长发育,从而导致脊柱侧弯。

主要症状

脊柱侧弯的症状因个体差异而不同,有的患者没有明显的症状,有的患者可能出现以下症状。

身体倾斜 脊柱侧弯往往会导致躯干向一侧倾斜,使双肩高度不等。

背部不对称 脊柱侧弯使背部肌肉紧张,形成不对称的肌肉轮廓。

腰部疼痛 脊柱侧弯可能导致腰部肌肉紧张和疲劳,从而引发腰部疼痛。

呼吸障碍 严重的脊柱侧弯可能压迫胸廓和肺部,导致呼吸障碍。

心脏压迫 脊柱侧弯可能压迫心脏和大血管,影响血液循环。

神经系统症状 脊柱侧弯可能压迫脊髓和神经根,导致肢体麻木、无力等症状。

治疗策略

针对不同程度的脊柱侧弯,治疗方法也有所不同。

观察和监测 对于轻度脊柱侧弯,可以通过定期观察和监测来评估病情发展,每半年或一年进行一次脊柱X线检查,以便及时发现患者的病情变化。

物理治疗 物理治疗是治疗轻度至中度脊柱侧弯的首选方法。患者通过有针对性的运动训练、肌肉力量训练和关节活动度训练,可以改善肌肉力量平衡,减轻疼痛,减缓病情进展。

矫形器治疗 中度至重度脊柱侧弯患者,可进行矫形器治疗。矫形器是通过外力作用纠正脊柱侧弯的方法,分为外固定矫形器和内固定矫形器两种。医生可根据患者的病情调整矫形器的强度和佩戴时间。

手术治疗 对于严重的脊柱侧弯或矫形器治疗效果不佳的患者,医生可为其进行手术治疗。手术的目的是通过矫正脊柱结构,恢复脊柱的正常形态和功能。但手术风险较高,需要在专业医生指导下进行。

总之,对于脊柱侧弯,医生需要根据患者的具体情况选择合适的治疗方法。患者保持良好的生活习惯,加强锻炼,有助于改善脊柱侧弯情况。

(作者供职于山东省聊城市鲁西骨科医院)

高血压性心脏病不可不防

□杨琼琼

高血压性心脏病是指由高血压病引起的心脏长期负荷增高,以及与高血压病有关的儿茶酚胺等因子过多综合作用下所致的心脏病(以左心室肥厚和扩张为主要特征)。

基本情况

心脏负荷过重,以及一系列神经、体液、细胞因子调节异常是高血压性心脏病的基本病因。

诱因 感染、劳累、情绪变化、电解质紊乱、心律失常、妊娠及分娩等,可诱发本病急性加重。

症状体征 以左心功能不全症状为主,包括呼吸困难、咳嗽、咯痰、咯血、乏力、尿量改变。左

心功能不全晚期可累及右心,导致右心功能不全,表现为消化系统不适、水肿、尿量改变。

心脏彩超检查具有安全、无创、操作简单、费用低等优点,且可以观察各心腔大小,测量室壁厚度,已经成为诊断高血压性心脏病及其他心脏并发病的重要检查手段。心脏彩超检查可通过观察心脏结构,发现由于长期血压增高导致的左心室肥厚,左心扩大的表现,评估心脏功能变化,即左心室舒张功能的异常等。

治疗方法

改善心功能、控制血压(以药物治疗为主) 药物治疗需要在控

制血压的同时,改善心脏的血流动力学异常,并阻止心肌重塑。

钙离子拮抗剂 硝苯地平(平片、缓释片、控释片)、氨氯地平、左旋氨氯地平、非洛地平缓释片、维拉帕米(平片、缓释片)和地尔硫卓缓释胶囊。

血管紧张素转化酶抑制剂 比如卡托普利、依那普利、贝那普利、赖诺普利、雷米普利等。

β受体阻滞剂 比如比索洛尔、美托洛尔(平片、缓释片)、阿替洛尔、普萘洛尔等。

对于急性左心衰竭的治疗,患者保持坐姿,并将下肢下垂,减

少心脏回心血量,以减少容量负荷;吸氧,改善因左心衰竭引起的缺氧状态;改善心衰时异常的血流动力学状态,缓解心衰症状;对症应用镇静药物,如吗啡;应用正性肌力药、快速利尿药、血管扩张药,迅速改善心衰时异常的血流动力学状态,缓解心衰症状。

高血压性心脏病是长期高血压病一点点积累、从量变到质变的结果。因此,一旦心脏发生结构性改变,理论上是很难逆转的,只能尽量控制其恶化速度。

如何预防

简单地说,预防高血压性心脏病要从改善生活习惯和合理应

用药物两方面入手。

改善生活习惯 少吃含盐量高的食物,多吃含钾量高的香蕉、橙子等;少吃红肉和加工肉;少喝酒,戒烟;适度运动,比如慢跑、游泳、骑自行车等,控制体重。

合理应用药物 在生活中,不少高血压病患者感觉没有不适就不服药,这是错误的。正确的做法是定期体检,积极改善生活习惯,坚持服药,不能随意减药或停药。对于严重的高血压性心脏病患者,可服用普利类、沙坦类药物,不仅能控制血压,还能改善心脏结构和功能,以及心衰症状。

(作者供职于河南省许昌市中心医院心内二病区)

颌骨骨折是一种常见的面部骨折,可能由交通事故、跌倒、暴力打击等原因引起。颌骨骨折会导致咀嚼困难、言语不清、面部畸形等症状,严重影响患者的生理健康和心理健康。

诊断方法

颌骨骨折的诊断主要基于患者的病史、体格检查和影像学检查。在询问病史时,医生应详细了解患者受伤的经过和症状,以便对病情做出初步判断。体格检查包括观察面部是否畸形、肿胀或瘀血,检查牙齿是否松动或移位,评估患者的张口度和咀嚼功能等。

影像学检查是确诊颌骨骨折的重要手段。X线检查和CT(计算机层析成像)检查是常用的影像学检查方法,可以清晰地显示骨折的位置和程度。通过影像学检查,医生可以准确地判断患者的骨折类型和严重程度,有助于制定治疗方案。

如何治疗

颌骨骨折的治疗方法包括保守治疗和手术治疗。医生可根据患者骨折的类型、程度等,选择合适的治疗方法。

保守治疗 对于一些轻度或无明显移位的颌骨骨折患者,医生可以采用保守治疗。保守治疗主要包括颌间牵引、复位和固定。通过颌间牵引恢复颌骨的位置后,使用牙弓夹板进行固定,保持骨折部位的稳定性,促进骨折愈合。同时,患者要定期复查,以便医生及时了解骨折愈合情况,调整治疗方案。

手术治疗 对于复杂的颌骨骨折或保守治疗效果不佳的患者,医生可以为其进行手术治疗。手术治疗通常需要在口腔外科或颌颌面外科进行。手术方法包括开放复位和内固定。手术的目的是使骨折的颌骨恢复到正常位置,并使用钛板和螺钉等进行固定,促进骨折愈合。手术后,患者需要注意口腔卫生和饮食调整,避免感染影响伤口愈合。

康复指南

物理治疗 在康复阶段,患者需要接受物理治疗,包括关节活动度训练、肌肉力量训练、姿势调整等。这些训练方法有助于恢复颌骨的正常功能,预防关节僵硬和肌肉萎缩。

口腔功能训练 颌骨骨折可能导致口腔功能受限,如咀嚼和吞咽困难。口腔功能训练可以帮助患者恢复正常的口腔功能,提高生活质量。

心理支持 颌骨骨折可能导致面部畸形、言语不清等症状,给患者带来一定的心理压力。心理支持可以帮助患者应对这些压力,增强治疗信心。

饮食调整 患者要避免摄入过硬、过热或刺激性食物,适当补充富含蛋白质、钙质和维生素的食物,促进骨折愈合。

定期复查 患者在康复期间应定期复查,以便医生及时了解骨折愈合情况,及时调整治疗方案,确保治疗效果。复查时,患者应向医生提供详细的病情变化和康复情况,以便医生做出准确的判断,提供合理的建议。

预防复发 患者在康复后应采取预防措施,避免颌骨骨折复发;避免外伤和过度使用颌骨,保持口腔卫生,预防牙周病等可能导致颌骨骨折的因素。患者若出现异常症状,应及时就诊。

(作者供职于河南省郑州市第三人民医院北院区口腔科)

胃癌的早期发现与预防策略

□谢博

胃癌是源于胃黏膜上皮的恶性肿瘤,发病率随着年龄的增长而增长。胃癌的早期症状并不明显,等到出现明显的症状时,往往已经进入中晚期,导致治疗难度大大增加。

早期症状

上腹部轻度疼痛或胀满不适感 早期胃癌患者会出现间歇性的隐隐作痛,常常被诊断为胃炎、胃溃疡等。大多数胃癌患者发病初期都有上腹部不适,如心窝部隐痛,且疼痛常捉摸不定,无明显规律。另外,疼痛时还可能伴有泛酸、上腹部胀满不适感等。

食欲不振 如果病情继续发展,表现为餐后饱胀感并主动控制饮食,常常伴有反复暖气。患者经常食欲不振,感觉饮食没有味道,尤其讨厌油腻食物;短期内体重明显下降,进而出现消瘦、乏力等。

呕吐 胃癌早期可能仅存在餐后饱胀感及轻度恶心,但随后可能由于肿瘤引起梗阻,导致症状加重,如胃窦癌进一步发展则会造成幽门梗阻,导致患者出现呕吐症状。

便血、便血、黑粪 胃癌早期也会出现胃内少量出血症状,此时表现为大便潜血阳性;如果出血量多,可能出现呕血、便血、黑粪等症状。部分患者还会出现便秘、呼吸困难等。

如何预防

合理饮食 要想预防胃癌,人们可以多吃一些富含维生素C、维生素E的水果,以及大蒜、白萝卜、洋葱、白菜、莲藕、卷心菜等;适当多吃一些大豆(蛋白

颌骨骨折的治疗与康复指南

□透云飞

质含量丰富)、菌类(比如冬菇、黑木耳、白木耳)等。另外,芹菜也含有大量的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等,能够预防胃癌。人们还可以适当多吃一些柑橘等。

养成良好的生活习惯 要养成良好的生活习惯,避免暴饮暴食,同时要养成吃早餐的习惯,而且要戒烟、戒酒(烟和酒都是酸性物质,长期吸烟喝酒的人,极易导致酸性体质);不要多吃咸或辣的食物,不要过热、过冷、过期及变质的食物;年老体弱或有某种疾病遗传基因者,酌情吃一些防癌食品和含碱量高的碱性食品;保持良好的精神状态,注意劳逸结合,不要过度疲劳,因为压力大是癌症的重要诱因。中医认为,压力过大会导致过劳体虚,从而引起免疫功能下降,体内代谢紊乱,导致体内酸性物质沉积,引起气滞血瘀、毒火内陷等。人们应增强体质,多在阳光下运动。多出汗可将体内酸性物质随汗液排出体外,避免形成酸性体质,以免影响身体健康,对预防癌症有一定的效果。

定期体检 定期体检可以早期发现胃癌,做到早发现、早治疗。尤其是有胃癌家族史的人群,经常吃熏制和腌制食物的人群,有幽门螺杆菌感染的人群等,每年进行一次体检,有助于早期发现胃癌,并及时进行治疗。

此外,胃镜检查可以发现胃黏膜病变,并且可以取病理活检,明确病变的性质。

(作者供职于山东省聊城市人民医院胃肠外科)