

警惕肾脏的急刹车——急性肾损伤

□梁鹏



资料图片

肾脏是我们体内的重要器官，不仅负责过滤血液中的废物，还参与调节体内水分、电解质平衡及血压等重要生理功能。当肾脏遭遇“急刹车”——急性肾

损伤 (Acute Kidney Injury, AKI) 时，其功能迅速下降，甚至危及生命。因此，了解并警惕 AKI，对于保护我们的肾脏健康至关重要。

AKI 是指由各种原因导致的肾功能在短时间内 (几小时至几天) 迅速下降的一种临床综合征。这种损伤可能是可逆的，也可能是不可逆的，取决于损伤的程度和治疗的及时性。AKI 的主要表现为尿量减少、水肿、电解质紊乱和代谢性酸中毒等。

常见原因及发病机制

肾前性因素 比如血容量不足、心力衰竭、脓毒症等，导致肾脏灌注不足，引起肾前性 AKI。这类疾病的发病机制主要包括肾脏血管收缩、肾小球滤过率下降及肾小管重吸收功能增强等。

肾性因素 包括肾小球疾病、肾小管间质病变及肾血管病变等。肾小球疾病如急性肾小球肾炎、感染后肾小球肾炎等，可导致肾小球滤过膜损伤，进而引起 AKI。肾小管间质病变如急性肾小管坏死、急性间质性肾炎等，可直接导致肾小管功能受损，引起 AKI。肾血管病变如肾动脉狭

窄、肾静脉血栓等，则可能导致肾脏缺血或瘀血，引起 AKI。

肾后性因素 如尿路梗阻、结石、肿瘤等，可导致尿液排出受阻，引起肾后性 AKI。这类疾病的发病机制主要包括肾盂内压力升高、肾小管压力增加及尿液反流等。

出现这些症状要警惕

观察尿量变化 尿量减少是 AKI 的常见表现。如果发现自己或他人的尿量突然减少，应及时就医检查。

注意水肿症状 肾脏功能受损时，体内水分无法正常排出，可能导致水肿。观察身体是否有水肿现象，特别是眼睑、下肢等部位。

关注电解质平衡 AKI 可能导致电解质紊乱，比如高钾血症、低钙血症等。如果出现心悸、乏力、抽搐等症状，应及时就医。

定期体检 通过定期体检，可以及时发现肾脏疾病的早期迹

象，从而采取相应的治疗措施。建议每年至少进行一次肾功能检查。

治疗与预防

治疗 AKI 的治疗主要包括纠正病因、维持水电解质平衡、支持治疗等。在明确病因后，医生会采取相应的治疗措施，以尽快恢复肾脏功能。

预防 预防 AKI 的关键在于避免导致肾脏损伤的因素，比如保持充足的水分摄入、避免长时间使用肾毒性药物、控制高血压和糖尿病等慢性疾病等。此外，保持良好的生活习惯和饮食结构也对预防 AKI 具有重要意义。

同时，我们也需要提高全社会对 AKI 的认识和重视程度。通过科普宣传、健康教育等方式，让更多的人了解 AKI 的危害和预防措施，共同守护我们的肾脏健康。

(作者供职于河南省信阳市罗山县彭新镇卫生院)

静脉曲张的症状和并发症

□张义举

静脉曲张已经成为一种常见的血管疾病，主要影响下肢的静脉系统。当血液在下肢静脉中回流不畅时，便会引发静脉曲张。这不仅会给患者带来不适，还可能引发一系列严重的并发症。

静脉曲张形成的主要原因 包括先天性血管壁膜比较薄弱或长时间维持相同姿势，导致血液蓄积下肢，破坏静脉瓣膜，从而引起静脉压过高，使得血管突出皮肤表面。静脉曲张多发生在下肢，但其他部位的静脉如阴囊精索、腹腔静脉、胃部食道静脉等也可能发生静脉曲张。

典型症状

下肢静脉曲张 可以在患者腿部看到明显的蓝色或紫色静脉，这些静脉通常比周围的皮肤高出一些，形状类似蜘蛛网或蚯蚓。

下肢沉重感 患者会感到腿部沉重、疲劳，甚至有一种“腿部

被束缚”的感觉。

疼痛和瘙痒 在某些情况下，患者可能会感到腿部疼痛，特别是在站立或行走后。此外，腿部肌肉痉挛也是静脉曲张的常见症状。

皮肤变化 随着病情的进展，患者可能会出现皮肤色素沉着、皮肤瘙痒，甚至皮肤溃疡等症状。

并发症

血栓形成 静脉曲张患者下肢静脉内的血流速度减慢，容易形成血栓。血栓一旦脱落，会随血液流动到肺部，导致肺栓塞。这是一种危及生命的情况。

皮肤溃疡 长期的静脉曲张可导致下肢皮肤营养不良，使皮肤变得薄弱易损。一旦受损，很容易形成溃疡，这些溃疡往往难以愈合，容易反复感染。

出血 由于静脉曲张患者的静脉壁薄弱，一旦受到外力作用，很容易发生破裂出血。虽然这种情况相对较少，但一旦发生，可能会

导致严重的后果。

静脉炎 静脉曲张患者的下肢静脉容易发生炎症，导致静脉炎。静脉炎不仅会加重患者的疼痛感和不适感，还可能进一步加剧静脉曲张的病情。

预防

生活方式调整 避免长时间站立或久坐，定期活动身体，促进血液循环。

饮食调整 保持均衡饮食，摄入足够的维生素和矿物质，以维持血管健康。

穿着合适的袜子 穿着压力梯度袜可以帮助改善下肢静脉回流，减轻静脉曲张的症状。

静脉曲张患者应定期进行医学检查，以监测病情的变化和及时发现并发症。在病情严重或症状持续加重的情况下，可能需要进行手术治疗。

(作者供职于山东省济宁市鱼台县人民医院)

慢性胃炎患者的护理策略

□孙书平

慢性胃炎是一种常见的消化系统疾病，不仅影响患者的日常生活，还可能带来一系列严重的并发症。因此，对于慢性胃炎患者来说，科学的护理策略至关重要。

首先，我们需要了解慢性胃炎的成因及其特点。慢性胃炎往往由多种因素引起，包括不良的饮食习惯、长期压力过大、幽门螺杆菌感染等。这些因素导致胃黏膜受到损伤，进而引发炎症。慢性胃炎的特点在于病程长、易反复发作。因此，患者需要采取长期的、综合性的护理措施。

药物治疗与监测 慢性胃炎患者可能需要长期服用抑酸药、胃黏膜保护剂等药物来缓解症状。使用药物时，应遵医嘱，避免自行增减剂量或停药。同时，患者应定期到医院进行复查，监测病情变化，及时调整治疗方案。

调整饮食结构，合理饮食 慢性胃炎患者应避免辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，以免加重胃黏膜损伤。同时，应增加蔬菜、水果等富含维生素和纤维素的食

物的摄入，有助于修复胃黏膜。此外，保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食，也是维护胃健康的关键。

减轻压力，保持心情愉悦 长期的精神压力可加重慢性胃炎。因此，患者应学会调整心态，保持心情愉悦。可以通过运动、冥想、听音乐等方式来缓解压力，提高生活质量。

根治幽门螺杆菌感染 幽门螺杆菌是慢性胃炎的重要致病因素之一。因此，对于存在幽门螺杆菌感染的患者，应积极进行根除治疗。这通常需要在医生的指导下，采用联合用药的方式进行。

药物治疗与监测 慢性胃炎患者可能需要长期服用抑酸药、胃黏膜保护剂等药物来缓解症状。使用药物时，应遵医嘱，避免自行增减剂量或停药。同时，患者应定期到医院进行复查，监测病情变化，及时调整治疗方案。

注意生活习惯的改善 除了饮食和药物治疗外，慢性胃炎患者还应关注生活习惯的改善。戒烟限酒是保护胃黏膜的重要措施，因为烟草和酒精都会对胃黏膜造成损伤。同时，保持充足的睡眠和适度的运动，有助于增强身体免疫力，促进健康。

提高自我保健意识 慢性胃炎患者需要提高自我保健意识，了解疾病的相关知识，掌握自我护理的技能。这包括学会观察病情变化，及时发现并处理可能出现的问题；学会正确使用药物，避免不良反应的发生；学会调整生活方式，保持健康的生活习惯。

慢性胃炎的治疗和护理是一个长期的过程，需要患者保持耐心和信心，积极配合医生的治疗方案。

(作者供职于山东省平度市第三人民医院)

脑卒中患者的营养建议

□张谦

脑卒中，也被称为中风，是一种由脑部血管阻塞或破裂导致的急性脑血管疾病。对于脑卒中患者，合理的营养摄入对于疾病的恢复和预防复发具有重要意义。

营养原则

控制总能量摄入 脑卒中患者需要控制总能量摄入，避免能量过剩，以防肥胖和糖尿病等并发症。

均衡膳食 患者应摄入多样化的食物，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等，以满足身体对各种营养素的需求。

控制盐、糖、油摄入 患者应控制油、盐、糖的摄入量，以防高血压、糖尿病等并发症。

适量摄入膳食纤维 患者应适量摄入膳食纤维，以促进肠道蠕动，预防便秘。

食物选择

选择富含优质蛋白质的食物 优质蛋白质是身体修复和生长的重要营养素。在脑卒中康复过程中，患者需要摄入足够的优质蛋白质来促进身体的恢复。富含优质蛋白质的食物包括鱼、禽、瘦肉、豆类等。患者可以适当增加这些食物的摄入量，以提供足够的蛋白质。

选择富含不饱和脂肪酸的食物 不饱和脂肪酸有助于降低胆固醇水平，改善心血管健康。在脑卒中康复过程中，患者可以选择富含不饱和脂肪酸的食物，比如橄榄油、鱼油、坚果等。这些食物有助于预防心血管疾病的发生，促进身体的恢复。

选择富含维生素和矿物质的食物 维生素和矿物质对于身体的正常功能至关重要。在脑卒中康复过程中，患者可以选择富含维生素和矿物质的食物，比如绿叶蔬菜、水果、坚果等。这些食物有助于维持身体健康，增强免疫力，促进身体的恢复。

个性化膳食指导 年轻的脑卒中患者要养成良好的饮食习惯，减轻高血脂、高血压、高血糖症状。老年脑卒中患者要增加能量和营养素摄入，并考虑其心理社会因素。

选择合适的烹调方法 多用蒸、煮、炖、拌、汆、水溜、熘、烩等烹调方式，并要少盐少油。让患者减少咀嚼，易于消化和吸收。通过这些处理，将固体变成泥状或糊状，既可以方便患者吞咽，又可以避免误吸液体食物，降低进食难度。

注意事项

遵循医嘱 在饮食调整过程中，患者应遵循医生的建议和指导，根据自身情况和病情调整饮食结构。

保持适量运动 适当的运动有助于控制体重和增强身体免疫力。患者可以在医生的指导下进行适量的体育锻炼。

定期复查 患者应定期到医院进行复查，了解身体状况和营养状况，以便及时调整饮食和生活习惯。

保持良好心态 良好的心态有助于疾病的康复和预防复发。患者应保持积极乐观的心态，积极面对生活和工作中的挑战。

(作者供职于山东省泰安市中心医院)

高血压病的健康管理

□周晓宁

高血压是指血液在血管内的压力超出了正常范围，通常用收缩压 (高压) 和舒张压 (低压) 来表示。高血压是全球范围内常见的慢性疾病之一，严重威胁着人类的健康。

病因

高血压可分为原发性高血压和继发性高血压，通常有以下病因：

原发性高血压的病因包括遗传因素、体重、饮食习惯、心理状态和药物等，比如家族中有高血压病史的人更容易患高血压；高盐、高脂饮食容易导致高血压；生活不规律、心理压力过大、过度紧张等也会导致高血压。

继发性高血压大多是由肾血管狭窄、肾上腺功能性腺瘤、

原发性的醛固酮增多症等导致的。

预防和控制

预防和控制高血压需要采取综合措施，包括以下几个方面：

合理饮食 控制盐的摄入量，适量减少动物脂肪的摄入，增加蔬菜、水果和低脂奶制品的摄入，保持营养均衡。

适量运动 每周至少进行 150 分钟的中等强度的有氧运动，比如快走、游泳、慢跑等。运动可以改善心血管健康，降低血压。

控制体重 要保持适当的体重指数 (BMI)，减轻体重可以降低血压。

戒烟限酒 戒烟可以改善心血管健康，减少血压波动；限制

酒精摄入可以降低高血压的风险。

心理调节 保持心理平衡，避免过度紧张和焦虑，可以通过放松训练、瑜伽等方式来缓解压力。

定期检查 定期检测血压可以及时发现高血压，并采取相应的措施。

药物治疗 要在医生的指导下使用降压药物，规范用药，定期随访和复查。

健康管理

高血压的健康管理是一个长期的过程，需要患者和医生的合作。以下是一些建议：

建立健康档案 为每位高血压患者建立健康档案，记录患者的病史、生活习惯、饮食、运动等

情况，以便医生更好地了解患者的情况并提供针对性的建议。

定期随访 定期随访和复查，可以及时调整用药方案和治疗措施，有效控制病情。

健康教育 向患者普及高血压知识，包括高血压的病因、症状、预防和控制方法等，提高患者的自我管理能力和控制能力。

饮食指导 根据患者的具体情况，为患者提供个性化的饮食建议，指导患者控制盐的摄入量，减少动物脂肪的摄入，增加蔬菜、水果和低脂奶制品的摄入。

运动指导 根据患者的具体情况，为患者提供个性化的运动建议，指导患者进行适量的有氧运动，比如快走、游泳、慢跑等。

心理调节 鼓励患者保持心

理平衡，避免过度紧张和焦虑，可以通过放松训练、瑜伽等方式来缓解压力。

社区互助与宣教 健康讲座 开展关于高血压的健康讲座，提供正确的预防和管理知识。

社区体检活动 定期组织免费的血压检测活动，提高社区居民的健康意识。

帕金森病，一种常见于中老年人的神经系统疾病，给患者的生活带来了诸多困扰。当然，面对这一疾病，我们无需过度恐慌。通过科学的居家护理，帕金森患者依然可以过上高质量的生活。

了解帕金森病

帕金森病是一种慢性、进展性疾病，主要表现为静止性震颤、运动迟缓、肌直和姿势平衡障碍等症状。虽然目前帕金森病尚无根治方法，但通过药物治疗、手术治疗和康复训练等手段，可以有效控制症状，提高患者的生活质量。

帕金森病患者手抖的护理

帕金森病患者手抖的护理是一项综合性且细致的工作。首先，药物治疗是基础。帕金森病是一种功能性脑疾病，手抖是其症状之一，通常是由脑内多巴胺水平降低和乙酰胆碱水平相对增高所致。因此，患者需要按时服用调节神经细胞的药物，比如抗胆碱能药物和金刚烷胺类药物，以缓解手抖和其他帕金森病症状。其次，生活方式的调整也至关重要。适度的锻炼如打太极拳、瑜伽等，有助于延缓帕金森病的进展，改善手抖症状。但需注意避免过度运动，以免疲劳过度。再次，手部物理治疗也是一个重要的护理环节，比如通过手部按摩、热敷、理疗等方法，可以促进局部血液循环，减轻因手抖导致的肌肉紧张疲劳等不适症状。

晚期帕金森患者的居家护理

首先，安全环境是关键。帕金森病患者的行动能力下降，容易摔倒。因此，应确保病房内没有障碍物，保持地面干燥、防滑。床旁应设有护栏，防止患者从床上跌落。同时，床头应设置呼叫器，方便患者在需要时及时寻求帮助。

其次，日常护理要细心。由于患者长期卧床，皮肤容易出现压疮。因此，应定期协助患者翻身，更换体位，保持皮肤清洁干燥。同时，要注意患者的口腔卫生，定期清洁牙齿和口腔，防止口腔感染。对于留置尿管的患者，要定期更换尿管，并注意观察尿液的颜色和量，及时发现并处理尿路感染。

再次，饮食管理要科学。中晚期帕金森病患者往往存在吞咽困难的问题，应选择易消化的软食或半流质食物，避免刺激性食物。同时，要注意食物的色、香、味，提高患者的食欲。对于无法自行进食的患者，应通过鼻饲或胃管等方式进行营养支持。

最后，心理护理和康复锻炼同样重要。帕金森病患者往往伴随抑郁、焦虑等心理问题，尤其是长期卧床的患者更容易产生孤独和无助感。因此，医护人员和家属应多与患者沟通，关心他们的心理状况，鼓励他们积极面对生活，树立战胜疾病的信心。即使患者处于中晚期阶段，适当的康复锻炼仍有助于改善他们的生活质量。在医护人员的指导下，家属可以协助患者进行一些简单的床上运动，比如屈伸关节、翻身等，以维持肌肉的力量和灵活性。

(作者供职于山东省德州市庆云县人民医院)

鼻炎的分类及治疗

□石书婧



资料图片

鼻炎是一种常见的鼻腔疾病，影响着许多人的日常生活。

从轻微的鼻塞、流涕，到严重的头痛、嗅觉减退，鼻炎的症状多种多样，且可能因鼻炎类型不同而有所差异。

首先，我们要明白什么是鼻炎。简单来说，鼻炎是鼻腔黏膜的炎症，它可以由多种因素引起，比如过敏反应、感染或其他刺激物。鼻炎通常分为急性鼻炎、慢性鼻炎、变应性鼻炎。急性鼻炎是由病毒

感染引起的鼻黏膜急性炎症性疾病。慢性鼻炎是鼻腔黏膜或黏膜下的炎症持续数月以上或炎症反复发作，间歇期内亦不能恢复正常，且无明确的致病微生物感染。慢性鼻炎又可分为慢性单纯性鼻炎、慢性肥厚性鼻炎、萎缩性鼻炎和药物性鼻炎。变应性鼻炎一般分为两种类型：一种是持续性的变应性鼻炎，全年都有发病，主要变原有尘土、尘螨、动物的皮毛及真菌；另一种是间歇性的变应性鼻炎，它的发作呈季节性，主要是由春秋花粉、各种草类引起的。季节性变应性鼻炎有明显的季节特征，每年都在春天及夏末秋初的时候发病，一般持续 2 个月~3 个月。

了解了鼻炎类型后，接下来就是选择治疗方案。以下是针对不同类型鼻炎的治疗方法。

急性鼻炎 一般情况下，急性鼻炎患者可自行好转。在治疗过程中，患者应注意休息，保持室内空气流通，避免与感染者接触。如症状严重，可在医生指导下使用解热镇痛药、

充血剂或抗菌药物。

慢性单纯性鼻炎 慢性鼻炎的治疗需要耐心和坚持。如果患者鼻分泌物多且黏稠，可用温生理盐水冲洗鼻腔。患者可用生理盐水进行鼻腔冲洗，冲洗后可喷发方薄荷油等以减轻鼻内干燥。同时，遵医嘱按时服用维生素补充剂。若病情严重，可考虑手术治疗。手术方法有鼻黏膜下填塞术、鼻腔内移术等。

慢性肥厚性鼻炎 早期对减充血剂有一定反应时，治疗方法同慢性单纯性鼻炎。黏膜肥厚，对减充血剂不敏感的患者，可注射硬化剂 (常用 80% 甘油、50% 葡萄糖)。患者也可选用手术、激光、微波等方法治疗。

萎缩性鼻炎 萎缩性鼻炎的治疗方法主要包括保持鼻腔湿润、补充维生素等。患者可使用生理盐水进行鼻腔冲洗，冲洗后可喷发方薄荷油等以减轻鼻内干燥。同时，遵医嘱按时服用维生素补充剂。若病情严重，可考虑手术治疗。手术方法有鼻黏膜下填塞术、鼻腔内移术等。

药物性鼻炎 药物性鼻炎是由局部或全身长期应用减充血剂引起的，通常停用药物就可以缓解症状。

变应性鼻炎 过敏性鼻炎的治疗方法有避免接触变应原、药物治疗和免疫疗法。患者应避免接触已知的过敏原，比如尘螨、花粉等。在药物治疗方面，可使用抗组胺药物缓解症状，比如氯雷他定。对于症状严重的患者，可考虑进行免疫治疗。通过逐渐接触变应原，提高对变应原的耐受性。

(作者供职于河北省眼科医院耳鼻喉头颈外科)