

# 肾病的诊断与治疗

□顾燕芬

肾脏被誉为“生命之源”，是人体内的重要器官，主要功能包括过滤体内毒素、维持体液平衡、调节血压以及产生激素等。然而，随着现代生活方式的改变，肾脏疾病(以下简称肾病)的发病率逐渐上升，对人类的健康造成了严重威胁。本文将就肾病的预防、诊断、治疗和康复进行科普，帮助大家更好地了解和保护肾脏。

## 肾病概述

肾病是一类涉及肾脏功能异常的疾病总称。根据病程和病因的不同，肾病可分为急性肾损伤、慢性肾病、肾结石、肾盂肾炎等多种类型。这些疾病不仅会导致肾功能下降，还可能引发高血压、贫血、骨质疏松症等，严重影响患者的生活质量。

## 肾病的预防

预防肾病，是每个人都应该重视的健康问题。肾脏作为人体内的“净化器”，负责过滤血液、排除废物，并维持体液的平衡。除了预防肾病的措施外，还应保持营养均衡的饮食，减少盐和糖的摄入量。过多摄入盐会导致血压升高，进而加重肾脏负担；过多摄入糖可能导致糖尿病，糖尿病也是肾病的

主要诱因之一。此外，适量摄入优质蛋白非常重要，如瘦肉、鱼类、豆类等。同时，多食用新鲜的蔬菜、水果和全谷类食物，它们富含维生素、矿物质和纤维素，有助于维持肾脏健康。减少高脂肪和高热量食物的摄入量，有助于控制体重，降低肾病的风险。

**摄入充足的水分** 保持足够的水分摄入量，对肾脏健康至关重要。水分有助于稀释尿液中的毒素，减轻肾脏的负担。建议每天至少喝8杯水，在运动或炎热天气时，要适当增加水分的摄入量。此外，避免长时间憋尿，及时排尿也是保护肾脏的重要措施。

**戒烟限酒** 烟草和酒精都是肾病的危险因素。烟草中的有害物质会损害肾脏的过滤功能，而酒精则可能导致肾脏炎症和损伤。因此，戒烟限酒是预防肾病的重要措施。对于已经吸烟或饮酒的人群，应尽早戒除或限制其摄入量。

## 肾病的诊断

预防肾病，是每个人都应该重视的健康问题。肾脏作为人体内的“净化器”，负责过滤血液、排除废物，并维持体液的平衡。除了预防肾病的措施外，还应保持营养均衡的饮食，减少盐和糖的摄入量。过多摄入盐会导致血压升高，进而加重肾脏负担；过多摄入糖可能导致糖尿病，糖尿病也是肾病的

**戒烟限酒** 烟草和酒精都是肾病的危险因素。烟草中的有害物质会损害肾脏的过滤功能，而酒精则可能导致肾脏炎症和损伤。因此，戒烟限酒是预防肾病的重要措施。对于已经吸烟或饮酒的人群，应尽早戒除或限制其摄入量。

**控制体重** 肥胖是肾病的重要危险因素之一。过多的脂肪堆积会增加肾脏的负担，影响肾脏的正常功能。因此，将体重控制在正常范围内对预防肾病具有重要意义。人们坚持合理饮食和适度运动，可以有效控制体重，降低肾病的风险。

**定期体检** 定期进行肾功能

检查是预防肾病的重要手段。定期体检可以及时发现肾脏的异常情况，并采取相应的治疗措施。特别是对于有高血压病、糖尿病等慢性病患者，更应该加强对肾功能的监测。这些慢性病会对肾脏造成损害，如果不及时治疗和控制，很容易导致肾病。

**控制血压和血糖** 高血压病和糖尿病是导致肾病的主要危险因素。因此，控制血压和血糖水平对于预防肾病至关重要。高血压病患者应该按时服用降压药物，并遵循医生的建议调整生活方式；糖尿病患者则需要严格控制饮食，并按时使用降糖药物或胰岛素来控制血糖水平。

**避免滥用药物** 一些药物可能对肾脏造成损害，特别是长期使用或过量使用时。因此，在使用药物时应遵循医生的建议，避免滥用药物。如果出现肾脏不适或异常情况，应及时就医并告知医生正在使用的药物情况。

## 肾病的诊断

肾病的诊断主要依据临床表现、实验室检查和影像学检查等多种手段。以下是一些常见的诊断方法：

**尿常规检查** 检查尿液中的成分，可以初步判断肾脏是否存在异常。比如，尿液中出现蛋白质、红细胞等异常成分

时，可能提示肾病的存在。

**肾功能检查** 检测血液中的肌酐、尿素氮等指标，可以评估肾脏的滤过功能。当这些指标异常升高时，可能表示肾脏功能受损。

**影像学检查** 如B超、CT(计算机断层成像)、MRI(磁共振成像)等，可以直观地观察肾脏的形态和结构，发现肾脏结石、囊肿等病变。

**肾活检** 对于某些疑难病例，可能需要进行肾活检以明确诊断。肾活检是利用穿刺肾脏取得少量组织进行病理检查的方法，具有较高的诊断价值。

## 肾病的治疗

肾病的治疗原则是根据病情选择合适的治疗方法，包括药物治疗、透析治疗和手术治疗等。以下是一些常见的治疗方法：

**药物治疗** 根据病情选择合适的药物进行治疗。比如，对于肾病综合征患者，可能需要使用激素和免疫抑制剂等药物；对于高血压病患者，需要使用降压药物控制血压。

**透析治疗** 当肾脏功能严重受损时，可能需要进行透析治疗以维持生命。透析治疗包括血液透析和腹膜透析两种方式，它们可以通过人工方式清除血液中的毒素和多余的水分。

**手术治疗** 对于某些肾病

(如肾结石、肾肿瘤等)，可能需要进行手术治疗。手术治疗的目的是去除病变组织，恢复肾脏的正常功能。

## 肾病的康复与护理

肾病的康复与护理是患者康复过程中不可或缺的一部分。以下是一些建议：

**饮食调理** 肾病患者应遵循低盐、低脂、以及富含优质蛋白质的饮食原则。避免摄入过多的盐和脂肪，以免加重肾脏负担。同时，摄入足够的优质蛋白质，满足身体需求。

**适度运动** 坚持适度运动有助于改善血液循环和心肺功能，促进肾脏康复。但是需要注意运动强度和时长，避免过度劳累。

**心理调适** 肾病患者往往面临较大的心理压力和负担。患者家属和医务人员应关注患者的心理状态，给予关心和支持。同时，患者也应积极面对疾病，保持乐观的心态。

**预防感染** 肾病患者易感染，因此需要加强个人卫生和防护措施，避免到人员密集的公共场所，减少感染风险。

**定期复查** 肾病患者需要定期复查肾功能和相关指标，以便及时了解病情变化并调整治疗方案。

(作者供职于上海交通大学医学院附属仁济医院)

# 骨折的误区

□李峰文/图

骨折在日常生活中是比较常见的意外伤害，只是大多数人对于骨折后的治疗及康复方面存在一定的认识误区，其中比较典型的误区就是“伤筋动骨一百天”，许多人误认为骨折需要卧床一百天才能恢复健康，并且对此还深信不疑。由于这些误区，导致骨折患者康复过程更加曲折。下面，笔者就对日常生活中常见的骨折误区进行讲解，让大家科学对待骨折问题。

## 误区一：“伤筋动骨一百天”

这是一个比较传统的观念，认为患者骨折后需要卧床休息一百天。现代医学研究证明，骨折患者的康复并非固定的一百天，具体康复时间因人而异，同时还取决于骨折的严重程度、治疗方法，以及患者康复的情况等诸多因素。

事实上，骨折的康复是一个循序渐进的过程，患者需要根据医生的指导进行康复训练及护理。在骨折初期，患者需要对骨折部位进行固定并保持充分的休息，减少骨折端的活动，减轻疼痛。随着时间的推移，患者的骨折端会逐渐愈合，此时要开始做康复训练，这样有利于促进骨折部位尽快恢复原有功能。因此，“伤筋动骨一百天”这个做法不可取，患者需要根据医生的建议及身体恢复情况，合理的安排康复计划，促进骨折部位尽早恢复正常。

## 误区二：按摩及热敷有利于活血化淤

有些人认为骨折后对骨折部位进行按摩及热敷，有利于促进局部血液循环，让骨折部位愈合的速度加快，实际上这是一个误区。在骨折初期，患者要尽可能让骨折端少活动，以免加重疼痛，因此要固定骨折部位并多休息，如果盲目按摩，会增加骨折端的活动量，不仅会导致更加疼痛，还容易导致肿胀；而热敷则会扩张血管，增加出血及肿胀风险。因此，在骨折初期，患者不能盲目进行按摩及热敷；如果需要应用这些方法来缓解疼痛，应先咨询医生，在医生的指导下进行，才能避免不必要的伤害。

## 误区三：喝骨头汤能促进骨头新生

许多人认为骨折后喝骨头汤，可以补充钙，促进骨头新生及骨折端愈合，而这也是一个误区。骨头汤中钙含量并不高，同时人体对骨头汤中的钙吸收率也比较低，并且骨折愈合需要均衡营养的支持，并不是单一钙的补充。因此，患者在骨折后要重视饮食营养均衡，可以多摄入含钙、蛋白质和维生素等营养物质的食物，比如鸡蛋、牛奶、瘦肉等，这样才有利于骨头新生，促进骨折部位的尽早康复。

## 误区四：骨折后不能运动

许多骨折患者担心运动会加重骨折部位的损伤。因此，在骨折后认为要完全避免日常运动及骨折端的活动，实际上这是一个误区。患者在骨折后的一段时间内，可以根据医生的建议进行相应的运动及康复训练。适度运动可以促进骨折部位血液循环，让骨折部位加速愈合；运动可以增强患者肌肉的力量及关节的灵活性，让患者的康复效果提升，提高患者的生活质量。卧床患者可以根据实际情况适度进行床上康复训练，比如肌肉收缩训练或者关节活动等。

总之，诸如“伤筋动骨一百天”等误区是许多骨折患者康复期间的一些“隐患”。我们只有纠正这些误区，日常开展科学的护理，才能让骨折部位尽早愈合，恢复正常的生活。

(作者供职于山东省济南市章丘区人民医院骨科)



# 慢性阻塞性肺疾病的呼吸训练与护理

□马萍

随着年龄的增长，许多老年人面临着各种各样的健康问题，其中慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的呼吸系统疾病。COPD不仅影响患者的呼吸功能，还可能影响患者生活质量下降和日常活动受限。因此，了解和掌握COPD的呼吸训练与护理方法，对于患者来说至关重要。

COPD是一种常见的，可以预防和治疗的疾病，其特征是持续存在的呼吸系统和气流受限，通常与显著暴露于有害颗粒或气体引起的气道和(或)肺泡异常有关。

COPD是一种慢性气道疾病，患者往往存在呼吸肌群的机械性功能缺陷，容易产生疲劳。

而呼吸训练不仅可以有效增强COPD患者的呼吸肌肌力与耐力，提高机体活动力，还能预防呼吸肌疲劳，从而改善呼吸功能，防止肺功能进一步降低，延缓疾病的进展。

## 呼吸训练

**腹式呼吸** 患者可以躺在床上，将一只手放在肚子上。吸气时，将空气自然吸入，同时感受腹部隆起；呼气时，将肚子收缩，将废气呼出。此方法可以提高肺活量，减少呼吸困难。

**缩唇呼吸** 患者闭嘴，用鼻子吸气，然后缩唇，将气慢慢呼出。这种呼吸方式可以帮助患者控制呼吸，降低呼吸频率，从而减轻呼吸困难。

**呼吸体操** 患者可以做一些简单的呼吸体操来增强肺部功能。比如，深呼吸、扩胸、弯腰、下蹲等动作可以增加肺活量，提高肺部功能。

**唱歌** 唱歌是一种很好的呼吸训练方法。患者可以通过唱歌来增加肺活量，提高肺部功能。

**吹气球** 吹气球是一种简单易行的呼吸训练方法。患者可以利用吹气球来增加肺活量，提高肺部功能。

在进行呼吸训练时，患者需要根据自己的具体情况选择合适的方法，并在医生的指导下进行。同时，患者还需要注意呼吸训练的频率和持续时间，以获得

最佳的训练效果。

## 日常护理

**戒烟** 吸烟是COPD的主要危险因素之一。因此，戒烟是COPD患者改善病情的关键措施。

**避免接触有害物质** 尽量避免暴露于有害气体、粉尘和化学物质等有害物质中，减少对肺部的损伤。

**保持合理饮食** 营养均衡的饮食有助于增强免疫力和维持良好的营养状态。建议患者多摄入富含维生素和矿物质的食物。

**适度运动** 适度运动可以增强心肺功能，提高身体耐力。COPD患者可以选择适合自己

的运动方式，如散步、游泳等。

**管理症状** 及时管理咳嗽、咯痰和呼吸困难等症状，避免病情恶化。患者可以使用药物、物理疗法或呼吸辅助设备等方法来缓解症状。

**定期检查** 定期到医院进行检查，了解病情变化和疗效，及时调整治疗方案。

COPD是一种常见的呼吸系统疾病，对患者的生活产生严重影响。患者通过呼吸训练和日常护理，从而改善呼吸功能，减轻症状，提高生活质量。因此，患者应该重视呼吸训练与日常护理，争取早日康复。

(作者供职于山东颐养健康集团莱芜中心医院)

# 如何正确使用抗生素

□袁恒勇

在医疗领域，抗生素无疑是一种强大的“武器”，在治疗各种细菌感染中发挥着不可或缺的作用。然而，近年来，随着抗生素的广泛使用，一系列问题逐渐浮现，如细菌耐药性的增强、药物副作用的加剧等。因此，如何正确使用抗生素，已成为一个亟待解决的问题。

## 了解抗生素及其作用机制

抗生素是一类能够抑制细菌生长的药物，它们利用不同的作用机制来发挥治疗作用。常见的抗生素作用机制包括：抑制细菌细胞壁合成，破坏细菌细胞膜，干扰细菌蛋白质的合成，抑制细菌核酸的复制和转录等。这些作用机制使得抗生素能够针对特定的细菌发挥有效杀菌作用。

## 明确使用抗生素的前提条件

使用抗生素的前提是明确病因，即确定感染是由细菌引起

的。这需要医生根据患者的症状、体征和实验室检查结果进行综合判断。在细菌培养及药敏结果未获得前，医生可根据病情特点和临床经验来选择用药。同时，医生还需要分清除病毒性感染和细菌性感染，因为除了合并继发感染的病毒感染外，其他病毒感染一般不必应用抗生素。

## 正确使用抗生素的要点

**严格掌握适应证** 在使用抗生素时，医生需要严格掌握适应证，确保用药的针对性和有效性。同时，医生还需要根据患者的年龄、体重、肾功能等因素，调整药物治疗方案。

**合理使用抗生素** 在使用抗

生素时，应遵循“尽早使用、剂量要足、疗程足够”的原则。尽早使用抗生素可迅速控制感染，防止病情恶化；剂量要足，可以确保药物在体内的有效浓度，达到杀菌效果；疗程足够，可彻底清除体内的细菌，防止病情反复。此外，能窄谱抗生素的，就不要用广谱抗生素；如果用一种抗生素可以控制感染，就不要采用多种抗生素治疗，以降低细菌耐药性。

**选择合适的给药方法** 在使用抗生素时，医生应根据患者的病情和药物特性选择合理的给药方法。能口服的不肌肉注射，能肌肉注射的不静脉滴注，以降低药物对身体的损伤和不良反

应。

**监测药物副作用** 抗生素具有一定的副作用，如过敏、肝肾功能损害等。因此，在使用抗生素时，医生需要密切监测患者的病情变化，及时发现和处理药物副作用。同时，患者也需要注意观察自己的身体反应，如有不适要及时就医。

## 预防抗生素滥用的措施

**加强宣传教育** 宣传教育能提高人们对抗生素的认识和了解，使其了解抗生素的作用机制和副作用，避免自行购买和使用抗生素。

**规范医疗行为** 医疗卫生机构应建立完善的抗生素使用管

理制度，规范医生的用药行为，确保用药的合理性和安全性。同时，医疗机构还需要加强对医生的专业培训，提升对抗生素的认识和使用水平。

**加强监管** 政府有关部门应加强对抗生素的监管，打击违法违规销售和滥用抗生素行为，维护市场秩序和公共利益。

正确使用抗生素是维护人类健康的重要保障。了解抗生素的作用机制、明确使用抗生素的前提条件、掌握正确使用抗生素的要点，以及采取预防抗生素滥用的措施，可以让我们减少抗生素滥用，降低不良反应的发生率，保护患者的健康和生命安全。未来，随着医疗技术的不断发展和新药品的研发，相信抗生素将在治疗细菌感染方面发挥更加重要的作用。

(作者供职于山东省泰安市东平县中医院药剂科)

# 肿瘤患者血常规检查的重要性

□吕文琪

对于肿瘤患者来说，血常规检查是一项不可或缺的重要检查手段。不论是在治疗期间用以评估治疗效果，还是在病情诊断过程中用于发现异常情况，血常规检查均发挥着至关重要的作用。因此，对于肿瘤患者而言，特别是以下几个指标的变化时，血常规检查显得尤为重要。

**肿瘤患者为什么要筛查血常规**

1.能反映患者的整体营养状况和免疫状态 肿瘤的生长过程往往伴随着营养物质的消耗，患者容易出现贫血、营养不良等问题。此时，血常规中的血红蛋白、红细胞计数等指标就会出现明显的变化。医生可以根据这些指标，判断患者的营养状况，进而制定更贴合患者实际的治疗方案。

2.能反映患者感染情况和免疫功能 肿瘤患者的身体机能会逐渐下降，容易受到外界病原体的侵袭，导致感染的发生。而感染又会进一步加重患者的病情，影响治疗效果。因此，定期监测血液中的这些指标，医生可以及时发现患者的感染状况，并采取相应的治疗措施，防止感染的扩散和恶化。

3.能提供关于患者肿瘤负荷的间接证据 一些特定类型的肿瘤会导致患者出现血小板计数异常的情况。血小板计数的升高或降低均可能提示患者体内肿瘤的生长情况和负荷程度。医生可以根据血常规检查中血小板的数值变化，间接了解患者肿瘤的生长情况，从而调整治疗方案，提高治疗效果。

## 肿瘤患者需要特别注意的指标

**血小板** 血常规检查可以全面评估血液内各项成分的状态，进而准确判断血小板指标是否正

常。在肿瘤发展过程中，血小板数值的波动往往成为一项重要指标。若血小板数量偏低，可能导致某些部位出血时无法止血，从而威胁患者的生命健康。

**血红蛋白** 血常规检查在肿瘤患者筛查中具有重要意义，主要目的是了解血红蛋白指标是否处于正常范围。血红蛋白水平的异常，不论是偏高还是偏低，都可能反映患者的健康状况。特别是血红蛋白数值偏低时，往往意味着贫血程度的加重，可能伴随着乏力、头晕、脸色苍白等明显症状。而血红蛋白数值超标则可能提示真性红细胞增多症等潜在疾病，同样需要引起警惕。

**白细胞** 白细胞作为血液中不可或缺的组成部分，具有强大的免疫功能，能够识别并杀灭入侵的细菌和病毒，达到维护身体健康的目的。在血常规检查中，医生会通过观察中性粒细胞和白细胞的绝对值来评估患者的健康状况。若这些数值明显降低，可能意味着患者的免疫力减弱，需要采取相应的治疗措施以增强抵抗力，确保后续治疗的顺利进行。

总之，对于肿瘤患者而言，血常规检查是非常重要的。血常规检查可以帮助医生全面了解患者的身体状况，为制定精准的治疗方案提供依据。同时，血常规检查中的关键指标还能帮助医生及时发现和处理潜在的健康问题，提高患者的治疗和生活质量。因此，肿瘤患者在治疗过程中应定期进行血常规检查，更好地掌握自己的身体状况，积极应对疾病带来的挑战。

(作者供职于山东省公共卫生临床中心)

# 慢性病的康复原则与方法

□张国园

在快节奏、高压力的现代生活中，慢性病已成为威胁人类健康的重要因素之一。高血压病、关节炎等慢性病不仅给患者带来身体上的痛苦，还严重影响患者的生活质量。然而，随着医学科技的进步，慢性病康复已成为可能。下面，笔者主要介绍康复医学在慢性病康复中的应用。

## 慢性病康复的重要性

康复治疗可帮助患者减轻病痛、恢复身体功能，提高自理能力，减轻家庭和社会负担。同时，康复治疗也有助于预防并发症和病情恶化，降低死亡率。它是全方位、多层次的医疗服务，旨在帮助患者恢复健

康和提高生活质量。

## 慢性病康复的原则与方法

康复医学强调个体化治疗，即根据患者的具体情况制定个性化的康复方案。这包括评估患者的身体状况、心理状态、社会支持等方面，制定有针对性的康复目标和措施。

慢性病康复需要采用综合治疗手段，包括物理治疗、心理治疗、营养支持等。这些手段相互补充，共同作用于患者，以获得最佳治疗效果。

康复医学强调患者的主动参与。患者需要在医生的指导下，积极参与康复训练和治疗，以提高治疗效果。

慢性病康复需要循序渐

进，不能急于求成。患者需要根据自己的身体状况和康复进度，逐步增加训练强度和时长，避免过度训练导致身体损伤。

## 慢性病康复的具体措施

高血压病是一种常见的慢性病。长期患高血压病会损害患者的心脑血管，引发严重的健康问题。在康复医学中，利用放松训练、生物反馈等非药物疗法，可以有效降低血压，减轻患者对药物的依赖。同时，医生还会指导患者调整生活习惯，如适度运动、合理饮食、戒烟限酒等，从而综合管理高血压病。

对于关节炎患者而言，康复医学同样具有不可替代的作用。关节炎会导致关节疼痛、

肿胀和活动受限，严重影响患者的日常生活。康复医学中的物理疗法(热敷、电疗、按摩等)，可以缓解疼痛和肿胀；作业法则通过特定的活动和训练，帮助患者改善关节的灵活性和肌力，提升患者的生活自理能力。

## 慢性病康复的注意事项

**遵循医嘱** 患者在进行慢性病康复时，一定要遵循医生的指导和建议，按时服药、定期复查、坚持康复训练等。

**养成良好生活习惯** 良好的生活习惯对慢性病康复至关重要。患者应该戒烟限酒，坚持合理饮食、适度运动，保障充足的睡眠等。

**积极参与社交活动** 积极参与社交活动，有助于患者提高生活质量和社会适应能力。患者可以根据自己的兴趣爱好和身体状况，选择适合自己的社交活动。

**保持乐观心态** 乐观的心态对于慢性病康复具有积极的影响。患者应该积极面对疾病，保持良好的心态。

慢性病康复是一个长期而复杂的过程，需要患者和医生的共同努力。利用康复医学的综合治疗手段，患者可以减轻病痛、恢复身体功能、提高生活质量。

(作者供职于山东国颐颐养集团枣庄中心医院)