

肾衰竭的治疗和预防

□赵鲁豫

肾衰竭是一种常见疾病,其发病率随人口老龄化逐年上升。肾衰竭是各种慢性肾脏疾病发展到后期引起的肾功能部分或者全部丧失的一种病理状态。

很多人对肾衰竭的认识还存在一些误区,认为一旦患上肾衰竭就无可挽回。其实,肾衰竭并非绝症,早期发现和治疗可以避免病情的恶化,提高治愈率。

肾衰竭的病因

肾衰竭的病因有很多,其中高血压、糖尿病、肾脏结石等是其最常见的病因。此外,肾脏毒性药物的滥用也是导致肾衰竭的重要原因之一。

在日常生活中,大家应避免吸

烟、饮酒、滥用药物等不良习惯,保护自己的肾脏健康。特别是那些患有高血压病、糖尿病等慢性疾病的人,应该注意定期进行体检,及时发现和治疗肾脏疾病。

肾衰竭的症状

当肾功能受损,患者机体排泄废物和维持水电解质平衡的能力下降,会出现肾衰竭的症状。这些症状包括恶心、呕吐、食欲减退、口渴、尿量减少等。随着患者病情的进展,还会出现水肿、高血压、贫血等症状。如果患者出现这些症状,要及时就医,以免病情恶化。

肾衰竭的治疗

医生指出,肾衰竭的治疗需

要综合考虑患者的身体状况、病情严重程度、病因等因素。对于轻度肾衰竭患者,可以通过改变生活习惯、药物治疗等方式进行治疗;对于重度肾衰竭患者,可能需要血液透析或肾移植等方式进行治疗。但是,肾衰竭的治疗需要长期坚持,患者要严格按照医嘱进行治疗和管理,同时也要加强自我管理,比如定期复诊、控制血压和血糖、避免过度用药和控制饮食等。

除了药物治疗和血液透析外,肾移植也是肾衰竭的治疗方法之一。肾移植是将健康的肾脏移植到肾衰竭患者身上,让其恢复正常的肾功能。相比药物治疗

和血液透析,肾移植的优势在于能够恢复患者正常的肾功能,使患者获得更好的生活质量和寿命。

由于肾移植需要匹配供受体的免疫系统,因此供肾的来源显得尤为重要。同种异体肾移植的成功率较高,但供肾来源有限。异种肾移植虽然供肾来源充足,但术后排斥反应较为严重。因此,肾移植手术前,医生需要为患者制定手术方案,做好术前准备工作。

肾衰竭的预防

研究表明,良好的生活习惯和健康的饮食习惯可以降低患肾衰竭的风险。合理饮食,降低高

盐、高脂和高糖食品的摄入,多食用水果、蔬菜和富含蛋白质的食物等,都是预防肾衰竭的有效措施。

同时,定期进行体检和监测肾功能也是非常重要的。对于已经患有高血压病、糖尿病等慢性疾病的的人来说,应该定期检查肾功能,早发现、早治疗。

在日常生活中,大家应该注意保护肾脏,不要长时间憋尿,避免尿路感染和肾结石的发生;控制药物的使用量和时间,避免肾毒性药物损害;适当运动,保持身体健康等。

(作者供职于郑州大学第一附属医院肾脏内科)

心律失常患者如何运动锻炼

□石慧丽

心律失常是一种常见的心脏疾病,会对患者的生活和健康造成一定影响。作为一种能有效提高心脏功能的锻炼方式,运动锻炼对心律失常患者的治疗和康复有着重要的作用。

但心律失常患者的运动锻炼需要谨慎,因为不当的运动可能会加重患者病情,甚至导致危险情况的发生。

运动锻炼是提高心脏功能和保持身体健康的重要手段,但是会对心律失常患者的心脏产生一定的影响。一般来说,适量的运动有助于改善心律失常患者的心血管问题,减轻病情,缓解症状。同时,适度的运动还可以降低心脏病发作的风险,提高患者生活质量。

过度运动可能会加重心律失常患者的病情,甚至导致危险的心血管事件发生。因此,心律失常患者在选择运动方式和强度时,需要谨慎选择,并根据医生或康复师的建议进行运动。

心律失常患者可以选择多种运动类型,包括有氧运动、力量训练和伸展运动。其中有氧运动是

最为常见的一种运动方式,它可以提高患者心脏的耐力和代谢功能,减轻心脏负荷,改善心血管功能。常见的有氧运动包括步行、跑步、骑车、游泳等。

力量训练可以增强患者肌肉力量,提高身体的功能和稳定性,同时也可以增加身体的代谢率,帮助控制体重。但是,力量训练对心律失常患者的心脏负荷较大,需要谨慎选择。

伸展运动可以帮助改善心律失常患者身体的柔韧性和平衡性,减少其受伤的风险。

运动强度和频率对于心律失常患者的康复和治疗至关重要。一般来说,适量的运动强度可以提高患者心脏的功能和耐力,同时避免心脏负荷过大。运动频率可以根据患者的身体状况和医生的建议进行,一般来说,每周应该进行3次~5次的运动,每次持续30分钟~60分钟。

心律失常患者在进行运动锻炼时,还需要接受医生的检查和评估,确保身体状况能适应运动锻炼;选择适当的运动方式和强度,根据身体反应和医生的建议逐渐增加运动

量;注意运动前的热身和运动后的放松,避免肌肉拉伤和损伤。

心律失常患者的运动锻炼是一项非常重要的治疗手段,能有效提高心脏功能和缓解病情。但是,不当的运动可能加重患者病情,甚至导致危险的心血管事件发生。只有在合理的指导下进行运动锻炼,才能安全、有效地提高心脏功能,让患者远离心律失常的困扰。监测心率和血压的变化,及时调整运动强度和频率对心律失常患者十分重要。

另外,对于一些特殊情况下的心律失常患者,比如存在其他严重心脏疾病的患者、年龄较大的患者、体质较弱的患者等,需要在运动锻炼之前接受医生的全面检查和评估,以确定适宜的运动方案和安全的运动强度。

最后,值得注意的是,心律失常患者在进行运动锻炼时,需要坚持适度而持久的运动方式,不能一味追求高强度的运动,也不能突然停止或减少运动,这样可能会导致心律失常的加重或再次发作。

(作者供职于郑州大学附属郑州中心医院冠心病重症监护室)

解决你的不“石”之需

□江彦

随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,胆囊结石的发病率逐年攀升。尽管这是一种常见疾病,但胆囊结石发病时却很难得到及时诊断。患者因为没有得到正确的治疗或是误诊而导致不良后果的现象也屡见不鲜。下文带大家正确了解胆囊结石。

为什么会得胆囊结石

很多患者比较疑惑,为什么会得胆囊结石呢?其实,这与患者的饮食、环境、个人体质等有一定的关系,比如肝脏病变,就会有一定的概率引起胆囊结石。

胆囊结石的形成还与遗传因素有关,有一定的家族性。胃切除术导致迷走神经受到损害时,也会对患者胆囊功能造成影响。长时间卧床的危重患者,或是因为长时间没有进食导致胆汁淤积也可能形成胆囊结石。

一些调查研究表明,胆囊结石是一种与年龄相关的疾病,其发病率会随着年龄的增加而增加。但目前,也有很多青年人被查出患有胆囊结石。这与人们生活中的巨大压力、不良生活习惯和饮食习惯等有

很大的关系。

如何发现自己患有胆囊结石

对于疑似有胆囊结石的患者,可以用普通彩超来确诊。但对于一些很细小的结石,在很难找到的情况下,则需要反复多次进行彩超检查才能确定。如果患者病情严重,则要进行血常规、尿常规、肝功能等检查,还可以通过核磁共振检查来确定有没有胆总管结石、通过CT(计算机层析成像)检查来确定有没有胰腺炎、肿瘤等。当患者疑似有胆囊结石进入胆管时,可以进行MRCP(核磁共振胰胆管成像)检查。

胆囊结石有什么症状

胆绞痛 通常患者会出现上腹部和右上腹部疼痛,疼痛可以向右侧的腰背部或者右侧的肩背部放射,引起腰背部、肩背部的疼痛。

恶心 呕吐 发热 当患者出现恶心、呕吐、发热、怕寒并合并左上腹部疼痛时,应考虑是胆绞痛引起的胰腺炎。

消化不良 患者反复出现反酸、暖气等症状。应考虑是否和胆囊结石有关。

胆囊结石的处理

胆囊结石患者会出现明显的疼痛感,同时还会伴随着体温升高等情况,病情严重时会出现血压降低、昏迷等症状,这是比较危险的。一旦患者出现剧烈疼痛,要立即到医院检查是否为胆道梗阻,如果出现要尽早解除梗阻,消除炎症反应。

胆囊结石的危害较大,其中最大的危害就是发生癌变,尽管概率不高,但后果却非常严重。通常情况下,大结石比小结石造成癌变的概率高5倍~10倍。因此,对于一个有胆囊结石的人来说,绝对不能放松警惕,需要及时进行手术。

如何预防胆囊结石

胆结石患者日常生活中要多喝水、多运动,这样才能更好地促进胆汁排出,减少胆结石形成的概率;平时要规律进食,每天按时吃早餐,否则长时间空腹会让胆汁堆积在胆囊里,不能及时排出;要做到低脂饮食,因为高脂饮食会引起高胆固醇血症,容易引发胆囊结石。

(作者供职于郑州大学附属郑州中心医院外科护理)

脑梗死的那些事儿

□范彦瑞

脑梗死也称脑卒中,是一种常见的脑血管疾病,是指脑部血液循环中的一段血管突然阻塞,导致脑组织缺血、坏死。脑梗死不仅会给患者带来身体上的损害,还会对其生活和工作带来严重影响。

症状

脑梗死的症状主要包括突发的头痛、头晕、意识不清、说话困难、单侧面部麻木、手臂和腿部一侧肌肉无力等。部分患者还会出现一侧视力模糊。如果出现上述症状,患者要尽快就医,尽早治疗。

危险因素

脑梗死的危险因素包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、过度饮酒、肥胖、缺乏运动等。这些因素会增加患者脑血管的负担,使血管内壁受损,导致血管阻塞,引发脑梗死。患者在日常生活中要注意调整生活方式,保持健康的生活习惯,预防脑梗死的发生。

诊断

脑梗死的诊断需要依据患者病史、临床表现和影像学检查结果来确定。常用的检查包括CT(计算机层析成像)、MRI(磁共振成像)、脑血管超声、脑电图等。如果确诊为脑梗死,需要根据患者的具体情况制定个性化治疗方案。

治疗

脑梗死的治疗主要包括抢救治疗、药物治疗和康复治疗。抢救治疗包括急诊抢救、溶栓治疗、介入治疗等。药物治疗主要是为了保护患者脑细胞、减轻患者症状、预防并发症等。

药物治疗的常用药物包括抗凝剂、抗血小板药物、降压药物、降脂药物、神经营养药物等。其中,抗凝剂和抗血小板药物可以防止血栓的形成和脱落,从而减轻血管堵塞和脑梗死的程度;降压药物和降脂药物可以防止患者血压和血脂升高,降低脑梗死的发生率;神经营养药物可以促进脑部神经细胞的恢复和再生。

康复治疗是脑梗死患者恢复的关键。康复治疗包括物理治疗、语言治疗、认知训练等。物理治疗可以帮助患者恢复肌肉力量和运动能力,提高平衡能力,减少跌倒和其他意外的发生;语言治疗可以帮助患者恢复语言能力,包括口语、阅读、写作和理解能力等;认知训练可以帮助患者恢复记忆、注意力和推理能力等。

此外,脑梗死患者在进行药物治疗的同时,还应注意饮食和生活习惯的调整,以加速康复。对于高血压病、高血脂和糖尿病等慢性病患者,应积极控制疾病,避免加重病情。

在康复阶段,患者需要进行康复治疗,包括体能训练、认知训练、语言训练和生活自理能力训练等。体能训练可以帮助患者恢复运动能力,促进脑部功能恢复;认知训练可以提高患者的认知能力;语言训练可以帮助患者恢复语言能力;生活自理能力训练可以帮助患者恢复日常生活能力。

脑梗死是一种常见的脑血管疾病,发病率和致死率都较高。预防和治理脑梗死需要采取综合措施,包括生活方式的调整、病因的预防、药物治疗、抢救治疗和康复治疗等。患者和家庭成员应该积极配合医生治疗,注重康复训练和精神上的支持,以加速康复。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院康复医学科)

如何减轻中药治疗肝病的毒副作用

□叶晓滨

肝病是一种常见疾病,中药在肝病治疗中起着重要的作用,但服用中药在肝病治疗中也存在一些毒副作用,对肝病患者的治疗和健康带来了一定风险。本文将介绍如何减轻中药在肝病治疗中的毒副作用。

肝病是指肝脏发生的各种病变,包括病毒性肝炎、脂肪肝、肝硬化等。中药治疗肝病的原理是通过中药的药理作用,修复肝脏组织损伤,提高免疫力和肝功能。

中药具有治疗作用,但是也有一定的毒性和副作用。在肝病治疗中,中药的毒副作用表现为

肝功损伤、药物性肝损害、中毒性肝炎等。

避免或减轻中药在肝病治疗中的毒副作用,可以从以下几个方面入手:

合理用药 严格掌握中药剂量和煎制方法,避免使用有毒中药和禁忌药物。有毒中药如生附子、生天南星等,在肝功能不良的患者中应慎用或禁用;禁忌药物如乙酰氨基酚等,对肝脏有明显的损害作用。

规范用药 联合使用西药和中药,既可以加强肝病治疗效果,又可以减轻药物毒副作用。根据患者肝功能状况调整用药方案,

对于肝功能较差的患者,中药应适当减量或延长用药间隔。患者服药期间,应监测用药效果和副作用,定期检测肝功能指标,包括血清转氨酶、白蛋白、胆红素等。同时注意观察患者用药后的不良反应,如恶心、呕吐、腹泻等症状。如果出现,及时调整用药方案。此外,在中药治疗肝病时,必须根据医生的医嘱,选择合适的中药配方,避免过量使用中药。

药材的质量和来源 为了确保中药的安全性,需要选择高质量的中药材和制剂。尽量选择有品牌和信誉度的药厂或药店购买

中药制剂,并注意防止购买假冒

伪劣产品;患者应尽量避免自己在家中制作中药制剂,因为没有专业的设备和技术,容易影响中药的质量和药效,增加不良反应发生的风险。

生活方式 肝病患者还应注意饮食卫生和保持健康的生活方式,加强锻炼,提高身体免疫力,促进肝功能的恢复,更好地应对肝病和治疗带来的挑战。如果出现任何不适或不良反应,应及时就医,以便调整治疗方案并及时采取措施。

监测和随访 在中药治疗肝病期间,患者应定期进行肝功能、肾功能、血常规等相关检查,以了

解疾病的进展和治疗效果,及时发现和处理任何不良反应或并发症。对于长期服用中药的患者,还应定期进行超声检查或其他影像学检查。

中药在肝病治疗中的应用是一种较为可靠、有效的治疗方法,但也需要严格的质量控制和安全管理,以免造成不良影响。对于肝病患者的治疗,应该慎重考虑,遵循医生的指示,并注意中药的质量和来源,以及合理使用、监测和随访,保证患者的健康和安全。

(作者供职于厦门市思明区筲箕湾街道办事处)

手术是目前治疗胃癌的主要手段之一,通过手术可以切除肿瘤组织,减轻患者症状,提高生活质量。但胃癌手术中胃的切除和消化道的重建,包括后续针对肿瘤的治疗(化疗、放疗),会引起患者机体代谢变化和吸收障碍。

胃癌术后的饮食护理对于患者的康复具有重要意义,不仅有助于患者身体机能的恢复,还可以促进其伤口愈合,提高免疫力。

胃癌手术后,患者的胃肠道功能会受到一定程度的影响。合理的饮食护理对于改善患者的营养状况、促进胃肠道功能恢复、预防并发症具有重要意义。

饮食原则

胃癌手术后患者饮食应注重营养均衡,合理搭配蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等,以满足机体需要。患者应保证充足的优质蛋白质的摄入,包括牛肉、鸡肉、鱼类、鸡蛋、牛奶等,这样有利于伤口愈合和免疫力恢复,还要摄取适量的脂肪和碳水化合物,以维持能量稳定。

胃癌手术后患者应多样化饮食,避免单一食物来源,以保证营养全面均衡;应控制脂肪摄入,减少进食油腻食物,避免辛辣刺激性食物,以降低胃肠道负担。

胃癌手术后患者应增加高纤维食物摄入,如蔬菜、水果、全谷类等,以防便秘和促进肠道蠕动。

由于胃癌患者需要切除部分胃部,胃容量会变小。此时术后患者应坚持少食多餐原则,分次进食,一天4餐~5餐,每餐6分饱左右即可,减轻胃部负担,保持能量稳定。

饮食禁忌

胃癌术后患者应避免摄入坚硬、粗糙、不易消化的食物,以免刺激胃肠道,影响康复。同时,应避免摄入高脂肪、油腻、刺激性食物,以降低胃肠道负担。

术后患者不宜饮用刺激性饮料,如碳酸饮料、浓茶、咖啡等,以免刺激胃肠道。患者应戒烟、限酒,以减轻胃肠道负担,促进康复。

恢复期饮食建议

术后患者应根据自身病情调整饮食结构,以保证营养全面均衡。包括增加高蛋白食物、低脂肪食品和富含纤维的蔬菜、水果,以提高身体抵抗力和加速伤口愈合。

术后患者应保持良好的生活作息,定时、定量进食,避免过度劳累;保持充足的睡眠,有助于身体恢复;适当参加户外活动,如散步、瑜伽等,有助于身心放松,提高生活质量。

在保证营养均衡的前提下,术后患者可根据自己的口味和偏好调整饮食,以增加食欲。

定期进行营养评估和咨询

胃癌术后患者应定期进行营养评估和咨询,以便及时调整饮食方案。可通过专业的营养师或医生,获取个性化的饮食建议和指导。关注自身体重变化、血常规等指标,以确保术后身体健康状况。

在医生的指导下,患者可以适当补充维生素、矿物质等营养素,以满足身体需求。如维生素B12、铁等,有助于预防贫血;补充钙、镁等矿物质,有利于骨骼健康。

(作者供职于方城县人民医院普通外科七病区)

踝关节骨折术后注意要点

□李东方

在日常生活中或是在各种运动场合下,我们的踝关节承担了相当大的压力,所以也容易发生骨折。当踝关节发生骨折时,会出现踝部肿胀、疼痛、瘀血以及产生畸形等情况。对于踝关节骨折的患者,常用的手术治疗方式是切开复位内固定术,但因为踝关节的结构较为复杂,即使手术顺利完成,手术后患者依旧需要时刻注意,以免对恢复后的关节稳定性产生不利影响。

术后的体位摆放

踝关节骨折的患者在术后一段时间内,都无法自由下地行走,所以患者卧床休养的这段时间里,要注意体位摆放的问题。因为骨折后患者的患肢部位会出现较为明显的肿胀,这时需要患者把患肢部位抬高,肿胀的情况会逐渐得到缓解。需要注意的是,如果患者的患肢部位肿胀情况依旧不见好转,就要及时联系医务人员处理。这种患处肿胀的情况一般需要经过半年到一年的时间才会完全消除。

卧床期间的训练

在卧床期间,患者虽然无法进行大幅度的康复训练,但是小幅度的康复训练还是非常必要的,因为长时间的卧床,患者有可能出现关节僵硬,较为严重的甚至有创口感染的风险。因此,患者可以通过踝关节背伸跖屈的方式运动下肢,这也可以有效预防深静脉血栓的发生。

此外,在早期患者还不能自己进行患肢活动的情

况下,需要有家属或护理人员辅助患者完成关节的被动屈伸运动,不过也要注意运动的幅度,避免大幅度运动导致骨折部位发生移位。在进行锻炼后,患者的患处要进行冰敷,时间持续20分钟左右,可以起到消肿、镇痛的功效。在进行被动运动3天后,可以把冰敷换成热敷。

下床后的康复训练

患者在经过一段时间的恢复后,已经具备下床活动的能力,可以让患者选择借助弹力绷带等方式进行短距离的行走训练。一般来说,为了帮助踝关节更好地恢复,术后8周就可以逐渐开展负重训练了,不过这也需要结合患者的具体情况。何时开展负重训练、持续多长时间以及负重量的选择,要在医生的指导下进行。

恢复期的饮食

患者在骨折后,即使已经完成了手术治疗,但因所受的创伤依旧存在,恢复需要一个较长的过程。这段时间里,患者身体机能消耗会有所增加,在较长时间的卧床休养中,患者会发生营养不良的情况,所以必要的营养供给对于患者的快速康复较为重要。

患者的日常饮食应该注意维生素、蛋白质等营养物质的均衡、全面摄入,新鲜的蔬菜、水果也必不可少。特别需要注意的是,患者在休养期间,严禁吸烟、饮酒。

(作者供职于河南省中医院/河南中医药大学第二附属医院骨科)