

如何看懂肾功能检查指标

□杜俊丽

肾脏是人的重要器官,它能够把人体代谢所产生的废物转化为尿液排出体外,以维持体内水分、电解质、酸碱代谢的平衡。当肾功能出现问题时,会影响身体的正常代谢,从而使身体机能下降。而肾功能检查可以帮助大家及时了解自己的身体情况,从肾功能检查中我们能够及早发现肾脏病及肾脏受损部位和受损程度,以此来帮助医生进行诊断和治疗。

疾病表现

由于人体肾脏主要负责排泄和内分泌两大功能,因此当肾功能受损后,患者主要表现为排泄障碍和内分泌功能障碍。

针对排泄功能障碍,患者身体

会出现水肿的情况,同时伴随着尿量减少;患者代谢废物呈酸性,当无法及时排除时会现代代谢性酸中毒、高血钾;当患者有心血管病时,由于代谢废物对心脏的直接毒性作用,可能导致患者反复出现心衰;患者还可能出现食欲不振、恶心、皮肤干燥等情况。

针对内分泌功能障碍,患者会被引发出肾性高血压病,这主要是因为患者肾功能受损后,体内的肾素分泌会增加而前列腺素分泌会减少,从而导致患者出现高血压病。另外,患者还可能出现肾性骨病,肾性骨病主要是由于肾功能受损导致的活性维生素D3,使得钙吸收减少,从而引起骨质疏松。除此以外,当肾功能

受损后,还会由于促红细胞生成素的减少导致患者出现贫血,医学上也将其称为肾性贫血,当肾衰越重时,贫血也会越严重。

指标检查

在常规检查中,肾功能检查通常包括血肌酐、尿素氮和血尿酸,这三个指标能够很好地反映出肾小球滤过功能,在医学中这三项指标也被称为肾功能三项。肾功能三项检查操作较为方便,能够初步筛查被检查者的肾功能情况。

血肌酐浓度测定可以作为肾小球滤过率受损的评定指标之一。肌酐主要来源于人体肌肉代谢,肌酐也被称为血中肌酐,可分为外源性和内源性两种来源。其中外源性肌酐主要是肉类食物在

体内代谢的产物,而内源性肌酐则是人体肌肉组织所代谢的产物。大多数人在检查肾功能三项指标时,会发现自己的血肌酐浓度处于正常范围,会认为自己的肾脏没有问题。但事实并不如此,若患者在检测肾功能三项时,发现血肌酐值位于正常范围内,但偏向于最高限度范围,则说明肾脏可能出现问题,应引起重视。尤其是中老年人,一旦血肌酐浓度偏高,患者及其家属就应提高警惕。

尿素氮增高也是肾功能出现异常的信号之一。一般来说,尿素氮含氮量在肾功能损害早期在正常范围内,当肾小球滤过率下降到正常数值的50%以下时,血

尿素氮的浓度才会升高,因此临床上常采用测定尿素氮含量的方式来判断肾小球滤过率的情况。尿素氮浓度增高可能是由于原发性肾小球肾炎或肾盂肾炎等急性肾衰竭导致,也可能是由于患者体内严重脱水、大量腹水、心脏循环功能衰竭等引发的血容量不足导致,还可能是由于蛋白质摄入量过多导致。

最后一项指标为血尿酸浓度,尿酸主要来源于体内核酸中嘌呤的代谢产物,而血中的尿酸大多数都经过了肾小球的过滤。当血尿酸增高时,患者也要提高警惕,做进一步的肾功能检查。

(作者供职于滑县人民医院检验科)

药物治疗

在一些情况下,饮食和生活方式的改变可能无法完全缓解慢性便秘的症状。消化护理还可以在医生指导下进行药物治疗,通过促进肠道蠕动、增加肠道分泌液和软化粪便等方式来改善便秘。

消化护理在慢性便秘患者中发挥着重要的作用。通过饮食调整、生活习惯改变和肠道训练,患者可以有效地管理便秘症状并改善肠道功能。然而,每个患者的情况不同,应根据个体情况制定相应的消化护理方案。此外,慢性便秘患者在接受消化护理的同时,也应密切与医生和护士的合作,进行全面的评估和治疗监测。

(作者供职于单县东大医院有限公司消化内科)

菌操作时需要注意个人防护,包括戴口罩、手套、防护服等。这样可以有效地避免药剂和微生物对人体的危害。

定期检测消毒灭菌效果 手术室消毒灭菌后需要进行检测,以确保消毒灭菌效果。常用的检测方法有生物指示剂、化学指示剂等。如果发现消毒灭菌效果不理想,需要及时采取措施。

手术室消毒灭菌是手术前必须进行的环节之一,需要认真执行。只有做好消毒灭菌工作,才能保障手术的顺利进行,预防术后感染。

(作者供职于新郑华信民生医院)

慢性便秘怎样护理

□元冠梅

秘。建议每天饮用足够的水,饮用量约为2升。

规律进食 定时进食可以促进肠道蠕动,形成排便的条件。患者可以选择早晨或饭后等时间,进行排便。

肠道训练

盆底肌肉训练 盆底肌肉的松弛或功能障碍可能导致便秘。盆底肌肉训练可以增强盆底肌肉的收缩力量,改善排便功能。

生物反馈疗法 生物反馈疗法可以通过监测生理信号来帮助患者了解和控制盆底肌肉的活动。

建立排便习惯 每天在固定的时间段内坚持排便,帮助训练肠道的规律蠕动和排便反射。患者可以选择早晨或饭后等时间,进行排便。

选择早晨或饭后等时间,进行排便。

选择早晨或饭后等时间,进行排便。

选择早晨或饭后等时间,进行排便。

这种疗法可以帮助患者正确地收缩和放松盆底肌肉,从而改善排便功能。

肠道按摩 肠道按摩可以刺激肠道蠕动和促进排便。患者可以通过轻轻按摩腹部,按摩方向顺时针进行,以促进肠道蠕动和排便。

使用便盆辅助工具 对于一些患有严重便秘的患者,使用便盆辅助工具如肠灌注或灌肠可能是一种有效的肠道训练方法。这些方法可以通过引入液体到直肠中刺激肠道蠕动,帮助排便。

你了解手术室消毒灭菌吗

□司书巧

化学消毒 化学消毒是指使用化学药剂来杀灭或去除手术室内的微生物。常用的化学药剂有氯己定、过氧乙酸、戊二醛等。化学消毒的优点是速度快,效果好,但是需要注意药剂的浓度和使用方法,否则会对人体造成危害。

物理消毒 物理消毒是指使用物理手段来杀灭或去除手术室内的微生物。常用的物理手段有高温蒸汽灭菌、紫外线灭菌等。物理消毒的优点是安全可靠,但是需要

注意操作方法和设备维护,否则会影响消毒效果。

消毒灭菌的注意事项

按照规定的程序进行操作 手术室消毒灭菌需要按照规定的程序进行操作,包括准备工作、消毒灭菌、清洁等环节,每个环节都需要认真执行。特别是在消毒灭菌环节中,需要注意药剂的浓度和使用方法,以免出现误操作。

注意消毒灭菌剂的选择 手术室消毒灭菌剂的选择需要根据具

体情况进行,包括不同的微生物种类、消毒灭菌的对象、环境等因素。同时需要注意药剂的质量和有效期限,否则会影响消毒灭菌效果。

保证消毒灭菌设备的正常运行 手术室消毒灭菌设备需要定期检查和维修,以保证设备的正常运行和消毒灭菌效果。特别是在高温蒸汽灭菌和紫外线灭菌等物理消毒方法中,设备的维护更为重要。

注意个人防护 手术室消毒灭

冠心病患者如何调整饮食结构

□孙利强

冠心病是由冠状动脉供血不足引起的心脏疾病,较常见的症状是胸痛或不快感。冠心病患者需要特别关注饮食结构,以降低心脏负担、控制血脂和血压,从而减少心脏事件的风险。下面将更详细地介绍冠心病患者如何调整饮食结构。

低脂饮食

选择瘦肉 选择去皮的鸡肉、火鸡肉、牛腱肉等瘦肉作为主要蛋白质来源,避免高脂肪的肉类,如猪肉和肥肉。

增加鱼类摄入量 选择富含Omega-3脂肪酸的鱼类,如鲑鱼、鳕鱼、沙丁鱼等。Omega-3脂肪酸帮助降低血脂和减少血液凝块的风险。

多食用豆类和坚果 豆类和

坚果富含健康的脂肪、纤维和蛋白质,可作为替代动物蛋白的良好选择。

高纤维饮食

增加蔬菜和水果摄入量 蔬菜和水果富含纤维、维生素和矿物质。建议每天摄入多种颜色的蔬菜和水果,如菠菜、胡萝卜、番茄、草莓等。

选择全谷物 选择全麦面包、糙米、燕麦等富含纤维的全谷物,而不是精制的白米饭和白面包。

低盐饮食

限制加工食品 尽量减少食物中的盐的添加量,以免增加血压。使用香料和草药来增加食物的风味,而不是过度依赖盐。

避免高盐食品 避免食用含

有高盐量的加工食品,如腌制肉类、罐头食品、方便面等。注意食品包装上的营养成分表,选择低钠或无盐添加的产品。

控制糖分摄入量

避免高糖食品 限制糖果、糖饮料、甜点和加工食品中的糖分摄入。这些食品往往含有高糖和高热量,会导致体重增加和血糖波动。

选择天然甜味剂 如果需要甜味,可以选择天然甜味剂,如水果。水果不仅含有天然糖分,还富含膳食纤维和矿物质。

合理膳食

均衡摄入量 将每天的饮食分为5-6餐,每餐食量适中。避免暴饮暴食和过度饥饿,以维持血糖和血脂的稳定。

控制碳水化合物 合理控制碳水化合物的摄入量,特别是快速消化的简单碳水化合物,如白米饭、面包和糖类食品。

戒烟限酒

戒烟 烟草中的尼古丁和其他有害物质对心血管系统非常有害。戒烟是降低冠心病风险的重要步骤,同时也帮助改善肺功能和整体健康。

限酒 酒精摄入量过多会增加血压、心律失常和脂肪堆积的风险。冠心病患者应限制酒精摄入量,最好完全戒酒。

定期就医

寻求专业指导 定期就医并接受专业医生指导非常重要。医生可以根据患者的具体情况,制定个性化的饮食计划,并监测

饮食习惯,能够达到一定的辅助治疗效果,调节好饮食即可。采取少量多餐的原则,每顿饭只吃7分饱即可,不能吃得过饱,要调整好生活作息及工作量,不能让身体过度劳累,要学会减轻精神上的负担,保持适当体力。

如何护理

心绞痛如果突然急性发作,患者不用过于慌忙,而且要消除紧张、焦虑的情绪,要让自己尽量地平静下来。紧接着再采取相关的紧急急救措施,帮助自己脱离危险时期。最好随身携带急救药物,在心绞痛来临时,快速服用急救药

血脂、血压和血糖等指标的变化。

药物治疗 有些冠心病患者可能需要药物治疗来控制血脂、血压和血糖水平。遵循医生的处方和建议,按时服药。

调整饮食结构对于冠心病患者来说至关重要。通过低脂、高纤维、低盐、控制糖分、合理分餐等方式,冠心病患者可以降低心脏负担,控制血脂和血压,减少冠心病发作的风险。同时,戒烟限酒和定期就医也是保持心脏健康的重要环节。患者应积极采取行动,与医生紧密合作,制定适合自己的饮食计划,从而改善心脏状况,提高生活质量。

(作者供职于郑州大学第二附属医院心血管内科)

物。心绞痛的患者应该在发病的时候快速把药物服下,这样能够让心脏冠状动脉的血流供给增加,而且还能快速地缓解疼痛问题。如果身边没有急救药物,那么就要安心地休息,等待医务人员的到来。不要超过建议心绞痛的患者在平时无出的时候随身携带药物,在突发情况产生时,才能做好急救工作。

另外,最重要的是第一时间拨打急救电话。心绞痛是一种十分严重的疾病,因此当患者疾病发作的时候,需要第一时间拨打急救电话,患者应该避免徒步去医院,步行会让心脏对氧气的消耗增加,让病情变得更为严重,还会让患者失去抢救的最佳时间。因此心绞痛发作时,患者应该在原地等待救护车。

(作者供职于中国人民解放军联勤保障部队第九八八医院焦作院区心血管内科)

胆结石分为胆囊结石、胆总管结石和肝内胆管结石。临床上,胆囊结石好发于60岁的人群,即女性(Female)、40岁以上(Forty)、肥胖(Fatty)、多次生育(Fertility)、家族史(Family)、生活不规律(Free)。另外,病态因素如糖尿病、肝硬化、高血脂症等,都是结石生成的高危因素。

疾病危害

胆囊肿大 胆囊肿大没有症状,若结石嵌顿在胆囊管或者落入胆总管后,则会出现胆道梗阻,引起剧烈的腹痛。此外,结石所致的胆道梗阻引起胆道压力增高,使肝血回流,引起黄疸、菌血症和脓毒血症。

如果胆总管的结石继续下行,到达胆总管与胰管的交汇处,导致胆汁逆流入胰管,诱发胆源性胰腺炎。急性胆源性胰腺炎若不及时处理,可危及生命。

疾病表现

胆囊肿大 胆囊肿大发病率为8%~15%,大多患者是在体检时发现。较常见的症状是胆绞痛,即右上腹阵发性、痉挛性疼痛,有时可放射到右肩部。

胆管结石 结石在肝内,通常也是静止且不引起梗阻的,同样无症状表现。当它掉落胆总管,发生胆道梗阻就会带来腹痛、发热、黄疸等症状。

如何确诊

彩超是诊断胆囊肿大的金标准,大多数的胆囊肿大和肝内胆管结石均可通过超声来确诊。胆总管结石常因位于胆总管下段,前方被十二指肠内的气体影响,需要进行腹部CT才能确诊。对于复杂的、既往有胆道手术病史的患者,有时候还需做磁共振成像(MIR)、胆管造影(PTC或ERCP)来进一步明确诊断并确定治疗方案。每种检查原理不同,优缺点不同,不能相互替代,要根据具体病情酌情检查。

如何治疗

无症状的胆囊肿大 一般定期观察即可。

胆总管结石 需尽早治疗,目前多采用微创手术或操作,术式包括ERCP(内镜下逆行胆胰管造影)取石、PTCSL(经皮经肝胆管穿刺取石)和腹腔镜联合胆道镜取石手术,具体手术方式需根据结石大小和患者具体情况综合判断,选择最佳治疗方案。

肝内胆管结石 主要原则是切除病灶、取尽结石、矫正可能引起的胆道狭窄并保证胆道通畅引流,具体需要根据患者病情制定个体化治疗方案。

有患者希望能在治疗胆囊肿大的同时保留胆囊,但保留胆囊仍有很大风险。保留胆囊无法消除结石的复发风险,胆囊肿大复发后病情可能更重,患者往往需要面临二次手术。部分胆囊肿大患者的胆囊已经丧失主要功能,胆囊和结石一并切除是最理想的治疗方式,切除功能的胆囊并不会对患者生活带来明显影响。胆囊肿大诱导胆囊炎发作是高度恶性肿瘤胆管癌的高危因素,切除胆囊可以避免胆管癌。

胆石症并不可怕,不必“胆”战心惊、“谈”胆“色”变,胆石症并非需要进行手术,具体手术的时机和术式的选择需要由专业医生根据患者的病情进行综合判断。定期做好体检,保持健康的生活方式,适当控制饮食,医患共同重视,才能避免引起严重的后果。

(作者供职于湛江中心人民医院胆胰脾外科)

突发脊柱骨折 如何做好院前急救

□王艳军

脊柱骨折是一种严重损伤,一旦损伤到里面的脊髓神经,则容易发生致残性损伤。随着交通越来越发达,很多患者由于车祸或者意外导致的脊柱骨折,发病率不断上升。脊柱损伤有时候不仅是骨折,所带来的并发症也可能随时威胁患者的生命。因此,大家需要注重脊柱骨折的问题,其中最重要的一点就是脊柱骨折的院前急救。

院前急救

固定颈椎 当患者出现脊柱骨折伴随着颈椎损伤的时候,应该固定颈椎,这样可以预防脊髓受到损害,制动受伤的个体,预防后期并发症出现。在急救期间,可以使用充气式颈围,一般颈围、沙袋等,或在一般牵引带的牵引后送医。切忌因颈椎的过屈、过伸或旋转等异常活动,引起或加重脊髓损伤。在转运过程中,应尽量让患者的躯干随救护车的起伏而同步运动。

保护颈椎 如果患者出现腰部或者胸部脊柱骨折的时候,应该让患者平卧在平板床上,使用枕头及砖头固定颈椎,保持平直,搬运的时候需要三人一同搬运,一人托肩背,一人托腰臀,一人托下肢,协同动作。

注意事项 遇到完全或不完全的脊柱骨折伤员,在搬运过程中,注意在现场做好固定且防治并发症,特别要采取快速方式送往医院,在护送途中应严密观察。可疑脊柱骨折,脊髓损伤时立即按脊柱骨折要求急救。运送中用硬板床、担架、门板,不能用软床。需要多人同时搬运,这样可以防止脊柱及脊髓的进一步创伤。在搬运过程中,患者双腿并拢,双手贴紧腰部,保持患者身体处于直线状态。

以上就是脊柱骨折发生后需要注意的院前急救要点,患者家属及医务人员需要相互配合,确保骨折患者的身体处于一个安全的状况,不要采取错误的急救措施,以免患者引发生命危险。

(作者供职于河南天佑中西医结合肿瘤医院骨外一科)

胆石症的治疗方法

□王振龙

胆石症的治疗方法

胆石症的治疗方法

胆石症的治疗方法