

IgA 肾病的病因与治疗

□王照斐

IgA 肾病是一种常见的肾脏疾病，它主要由 IgA 免疫复合物在肾小球中沉积引起。虽然 IgA 肾病在临床上较为普遍，但很多肾友对它的了解仍然有限。本文将详细介绍 IgA 肾病的病因、症状和治疗等方面的知识，帮助肾友更好地认识和管理这一疾病。

诱发因素

免疫系统异常 免疫系统异常是 IgA 肾病发病的一个重要因素。在正常情况下，IgA 抗体是一种重要的免疫防御物质，主要存在于黏膜上皮细胞和黏膜下组织中。某些人体内的免疫系统会产生过多的 IgA 抗体，这些抗体异常地沉积在肾小球中，导致炎症反应的发生。

遗传因素 遗传因素在 IgA 肾病的发展中起到了一定的作用。

研究发现，家族性 IgA 肾病的发病率较高，说明遗传因素在其中起到了一定的影响。一些特定的基因突变或多态性基因可能会增加个体罹患 IgA 肾病的风险。

环境因素 环境因素也被认为是 IgA 肾病发生的重要因素之一。尤其是上呼吸道感染、胃肠道感染和泌尿道感染。这些感染会激活免疫系统和 IgA 抗体的产生，从而增加了 IgA 肾病的发生风险。

其他因素 除了上述因素，还有一些其他因素可能与 IgA 肾病的发病有关。如慢性肝病、自身免疫性疾病、肠道疾病等都被认为与 IgA 肾病的发病有一定的关联。

临床症状

血尿 血尿是 IgA 肾病最

见的症状之一。血尿可能表现为尿液呈现粉红色、红色或棕色，通常在上呼吸道感染后出现。血尿的程度可以因个体差异而有所不同，有些患者可能只有间断的微量血尿，而其他人可能出现持续性的明显血尿。

蛋白尿 蛋白尿是 IgA 肾病的另一个常见症状。由于肾小球受损，尿液中的蛋白质会增加，表现为尿液浑浊或泡沫。蛋白尿的程度也可以因个体差异而有所不同，从微量蛋白尿到大量蛋白尿都有可能。

高血压病 许多患者在 IgA 肾病发展过程中会出现高血压病。这是由于肾小球的炎症和损伤导致肾脏滤过功能受损，引起液体滞留和血管紧张性增加。

肾功能损害 IgA 肾病会逐渐

导致肾功能受损。患者会出现疲劳、食欲不振、体重下降和水肿等症状。随着疾病的进展，肾功能的损害可能导致尿毒症的发生。

腹痛和腰痛 一些患者可能会经历腹痛或腰痛。这是由于肾小球炎症引起的肾脏肿胀和疼痛所致。

治疗方法

IgA 肾病的治疗目的是减轻炎症反应、保护肾功能和控制症状。具体的治疗方法有如下几种。

药物治疗 常用的药物包括血管紧张素转化酶抑制剂或血管紧张素 II 受体阻滞剂，用于控制高血压病和蛋白尿；免疫抑制剂如糖皮质激素和细胞毒药物，用于减轻免疫反应和炎症。

生活方式调整 患者应注意

合理饮食，避免高盐、高脂肪和高蛋白的食物，增加新鲜蔬菜和水果的摄入。此外，戒烟和限制饮酒也对肾脏健康有益。

控制并预防感染 感染可能加重炎症和肾损害，患者应注意预防感染，保持良好的卫生习惯。

IgA 肾病是一种复杂多样的肾脏疾病，对于肾友们来说，了解其病因、症状和治疗等方面的知识非常重要。及早诊断和治疗可以帮助控制疾病的进展，减轻肾损害。此外，合理的生活方式和积极的治疗配合也是维护肾脏健康的重要措施。希望通过本文的介绍，能够增加大家对 IgA 肾病的认识，提高对这一疾病的关注和重视，共同促进肾脏健康。

(作者供职于禹州市人民医院肾内科)

麻醉术前准备应注意什么

□叶虹

在进行全身麻醉前，麻醉医生会提前和患者交流，详细了解患者的既往病史及过敏史，并对患者的身高、体重等基本特征进行测量，以免影响麻醉效果，增加麻醉风险，以及术后的恢复等。

患者在全身麻醉前需要注意以下事项。

麻醉科医师评估患者的用药条件，根据患者现有的生理功能和病理学情况制定相应的麻醉计划。手术中，麻醉科医师使用先进的技术设备监测患者生命体征，及时处理各种异常情况。

在全身麻醉手术开始前，医务人员会提前叮嘱患者禁食、禁饮。这是因为在某些全身麻醉药物的作用下，食管的括约肌会出现松弛，吞咽和咳嗽反射也会受到抑制。在手术过程中，如果患者术前未按要求禁食、禁饮，就会出现食物反流。若食物进入气管，会使患者出现窒息，或者导致吸入性肺炎，增加治疗难度，严重者危及患者的生命。为了患者的安全，严格执行术前禁食的医嘱非常重要。

注意个人卫生 麻醉前，患者提前进行沐浴，或者使用温水擦拭身体，尽量保持皮肤干净，降低术后切口感染风险。患者要做好日常清洁，在清洁完皮肤之后，不要涂抹任何护肤品。尤其是不要化妆，因为化妆不利于医生观察患者的病情变化。

手术期间不能佩戴假牙。麻醉后，由于肌肉的放松，假牙的脱离有可能导致窒息。禁止吸烟和饮酒，因为尼古丁和酒精可以促进毛细血管扩张，加速血液循环，容易引起出血、延长恢复期。

女性在手术前需要剪长头发或者扎好，以免在手术过程中受到干扰，需要摘掉戒指、手链、项链等首饰。

手术前，了解患者是否患有高血压病、高血脂症、糖尿病等，以及既往手术史、病史和药物过敏史，避免手术中出现风险。

麻醉的知情同意书必须先签署。术前患者要注意保暖，不要感冒、发热，如有感冒、发热，建议择期手术，直到感冒、发热痊愈后一周再进行手术。患者要保持心情放松，尽量不要有焦虑紧张的情绪，相信医务人员会做好手术。

患者如果患有高血压病、心脏病、糖尿病等基础疾病，要将这些基础疾病控制在最佳状态，再进行手术治疗，以降低手术、麻醉的风险。

高血压病患者如果长期服用降压药物，是否需要停用降压药物，要根据患者的具体情况，由医生进行评估后制定用药方案。糖尿病患者建议在手术当天停用所有药物，如格列奈类药物至少要停用 24 小时。对于治疗冠心病及心脑血管疾病的药物，常见的阿司匹林和氯吡格雷等抗凝药物，在手术前患者要停用 7 天，具体停药时间应根据患者自身的病情，以及医生的建议进行评定。

做全身麻醉手术时，应严格注意吸烟对心肺的影响。长期吸烟会引发支气管炎、肺炎、肺癌等，在手术过程中还会增加肺部感染的概率。因此，吸烟的患者在做手术之前应戒烟 4 个星期左右。除此之外，长期喝酒也会损伤人体肝脏功能，在麻醉之前患者如果不戒酒，可能会影响麻醉药物的代谢。

(作者供职于郑州大学第一附属医院麻醉与围术期医学部)

如何掌握创伤手术中的「黄金时间」

□卢岩磊

创伤是指人体受到外力或其他不良刺激而导致的损伤。创伤事故往往造成多发伤，涉及人体多系统、多脏器和多部位，是临床救治的一大难点。对于严重的创伤患者来说，及时的手术干预是拯救生命的希望。那么创伤手术“黄金时间”究竟是多长呢？

创伤手术中“黄金时间”是指在创伤发生后的一个特定时间窗口，在这个时间窗口内进行手术干预，可以最大限度地挽救患者的生命。这个时间窗口因创伤的类型、程度以及个体差异而有所不同。

不同类型创伤的“黄金时间” 范围不同，具体情况如下。

头部创伤 对于颅脑创伤患者，早期手术干预可以减少继发性脑损伤，降低死亡率。一般而言，颅脑创伤的“黄金时间”在 4 小时内。而面部创伤的“黄金时间”较短，通常在 2 小时内。

胸部创伤 胸部创伤的“黄金时间”因伤情的严重程度而有所不同。对于气胸、血气胸等急性胸腔损伤，早期胸腔引流或手术可有效防止气胸发展，提高治愈率。一般而言，胸部创伤的“黄金时间”在 6 小时内。

腹部创伤 腹部创伤的“黄金时间”相对较短，早期手术干预可以防止内脏器官的继发性损伤，防止感染和并发症的发生。一般而言，腹部创伤的“黄金时间”在 4 小时内。

骨盆创伤 骨盆创伤的“黄金时间”范围较广，通常在 24 小时内。早期手术干预可以控制骨盆出血，减少内脏器官受损程度，改善生存率。

研究发现，在颅脑损伤严重的患者中，手术干预在 4 小时内可以显著降低死亡率，而超过 4 小时后，患者的死亡率显著增加。对于颅内血肿的手术处理，早期手术干预可以改善患者的预后，减少并发症的发生。

研究表明，对于张力性气胸等急性胸腔损伤患者，早期胸腔引流或手术可以减少气胸发展，提高治愈率。早期手术干预可以降低胸部创伤患者的并发症风险，包括肺部感染和胸腔积液等。

对于严重的腹部创伤患者，早期手术干预可以减少内脏器官的继发性损伤，降低感染和并发症的风险，提高生存率。超过 4 小时的延迟手术干预会导致更高的手术并发症和死亡率。

综上所述，对于病情危重的患者而言，时间就是生命，救治的每一个环节，都有可能直面死亡，如果错过最佳抢救时间，就有可能造成无法挽回的遗憾。根据相关的研究数据，不同类型创伤的“黄金时间”范围在 4 小时至 24 小时之间，早期手术干预可以最大限度地挽救患者的生命，并降低并发症的风险。需要注意的是，每个患者的创伤情况不同，医生在决定手术时会综合考虑患者的伤情和患者的整体身体状况，以及手术可行性和手术风险等因素。

(作者供职于东营市河口区中医院急诊科)

保护膝关节从这几点做起

□徐宝丽

膝关节骨性关节炎是一种慢性骨关节炎疾病，患者主要表现为膝关节肿胀、疼痛、僵硬、活动受限、关节畸形等，严重影响膝关节的正常生理功能和日常活动。预防膝关节骨性关节炎，要从日常养护膝关节开始。

膝关节的作用

膝关节是人体最大、最复杂的关节，由股骨、胫骨、髌骨共同构成。膝关节起承受个体的体重以及稳定下肢关节，保持身体平衡等一系列重要作用。

膝关节的主要结构由股骨下端的内外髁和胫腓骨组成的骨性关节，加上前侧的髌骨一起形成一个膝关节的骨性结构。除了骨性结构之外，膝关节还有许多重要的组成部分，比如半月板，可以起到稳定和减轻膝关节压力的作用。而膝关节的副韧带和交叉韧带，起到进一步稳定膝关节的作用。膝关节的周边还有大面积的滑膜，对于膝关节起到润滑和减少关节压力的作用。

保护方法

日常生活中，人们可以通过减轻体重，减少膝关节负荷，避免受凉，注意膝关节保暖，不宜过度爬山、爬楼，减少频繁下蹲，改善不良的运动习惯等方式对膝关节进行保护。

改善运动习惯 为了保护好膝关节，人们要坚持运动，但运动量一定要适度，根据自己身体的情况来选择安全的运动方式，应当避免长时间进行损伤膝关节的运动，如上下楼梯、爬山、跳跃、跑步等。同时在运动前应当进行充分热身，使身体可以从静止状态转换为运动状态，同时增加肌肉代谢，减少膝关节在运动中受伤的可能性。

改善生活习惯 日常生活中注意控制体重，以免过大的体重对膝关节造成负担。同时，应当注意膝关节的保暖，平常一定要注意防寒保暖，避免膝关节吹风受寒。天气转凉时，不穿裸露膝盖的裤子，以免由于冷风刺激出现无菌性炎症，

影响身体健康以及生活质量。日常运动前，一定要做好热身运动，建议佩戴护膝进行运动锻炼。平常应戒烟酒，避免熬夜。经常抽烟喝酒很容易造成骨质疏松，易引发骨折。

注意事项

膝关节的稳定性与牢固性都与关节周围的肌肉力量及其相互间协调作用直接相关。日常生活中，通过结合膝关节的功能性动作的锻炼，加强膝关节周围肌肉群的锻炼，保护膝关节的稳定性。

膝关节是身体的一个重要组成部分，关乎人们日常生活和生活，人们日常要注重保护好膝关节，养成良好的生活和运动习惯，同时注意膝关节的保暖、稳定性、避免膝关节损伤等。一旦出现了膝关节不适的情况，不要自己随意用药或者是置之不顾，而是要及时就医检查，找到病因，采取针对性的治疗措施，防止问题加重。

(作者供职于周口市中医院)

足底筋膜炎的症状与治疗

□高勇军

足底筋膜炎是一种常见的足部疾病，影响着许多人的生活质量。足底筋膜炎的症状包括晨起疼痛、足底疼痛、足底肿胀、足底发红、足底麻木、足底刺痛等。足底筋膜炎的治疗方法包括物理治疗、药物治疗、手术治疗等。

足底疼痛 最常见的症状是足底内侧或脚跟部位的疼痛，通常在早晨第一次起床或长时间休息后出现，步行几步后疼痛会减轻。

晨起痛 患者在早晨起床时感觉到强烈的足底疼痛，这是因为长时间的休息使得足底筋膜收缩，起床后再次伸展时会引起疼痛。

足底红肿 部分患者足底可能出现红肿，并且伴随着疼痛和热感。

诊断方法

病史询问 医生会详细询问患者的症状、疼痛的出现时间和程度等，以了解疾病的发展情况。

足部检查 医生会检查患者的足部，观察是否有红肿、压痛或其他异常体征。

影像学检查 医生可能会建议进行 X 射线、超声波或磁共振成像等影像学检查，以排除其他骨骼或软组织问题。

治疗方法

休息和保护 减少足部的负荷和压力，避免长时间站立或走路，可以减轻疼痛和促进康复。

物理治疗 物理治疗包括热敷、冷敷、按摩、牵拉等，可以缓解疼痛、减轻炎症和促进血液循环。

矫形器具 医生可能会推荐佩戴足弓支撑或足底垫来减轻足底的压力，提供支撑和稳定。

药物治疗 非处方的非甾体抗炎药物 (NSAIDs) 如布洛芬或对乙酰氨基酚可以缓解疼痛和减轻炎症。局部使用抗炎药膏也可以减轻疼痛和红肿。

体育锻炼 特定的足底筋膜拉伸和强化锻炼可以帮助增强足底肌肉和筋膜的灵活性和稳定性，从而减轻疼痛和预防复发。

手术治疗 病情严重经过保守治疗后仍然无法缓解疼痛的患者，医生会建议手术治疗，如足底筋膜释放术或激光治疗。

值得注意的是，足底筋膜炎的治疗需要个体化，根据患者的症状和疾病的严重程度制定适当的治疗方案。此外，预防也非常重要。日常生活中，建议人们穿合适的鞋子，避免过度活动和长时间的站立，以及定期进行足部伸展和强化锻炼。

总之，足底筋膜炎是一种常见的足部疾病，主要表现为足底疼痛、晨起痛和足底红肿。诊断方法包括病史询问、足部检查和影像学检查。治疗方法涵盖休息和保护、物理治疗、矫形器具、药物治疗、体育锻炼和手术治疗。在治疗过程中，个体化和预防至关重要。如果您遇到相关症状，建议及时咨询专业医生以获取准确的诊断和治疗建议。

(作者供职于滨州市滨城区人民医院)

肠易激综合症的缓解方法

□张静

胃肠道功能紊乱是一种常见的肠道易激综合征。肠易激综合征是一种慢性肠道疾病，主要表现为腹痛、腹胀、腹泻或便秘等症状。肠易激综合征虽然无法治愈，但可以通过一些方法来缓解症状，提高生活质量。本文将介绍肠易激综合征的诱发因素，并提供一些科学可行的方法来缓解其症状。

诱发因素

肠易激综合征的确切原因尚不清楚，但有一些因素可能与其发生有关。

肠道运动异常 肠道动力变化是肠易激综合征发生的重要病理生理基础。以腹泻为主的肠易激综合征患者呈肠道动力亢进的表现，小肠传输时间显著缩短，结肠动力指数和高幅推进性收缩的均值和最大值均明显提高。便秘型肠易激综合征则正好相反，表现为肠道动力不足。

高敏感性肠道 某些人的肠道对正常的肠蠕动或气体产生过度敏感，导致腹胀和疼痛。

神经调节紊乱 肠易激综合征与神经系统之间的相互作用有关，神经调节紊乱可能导致肠道功能紊乱。

缓解方法

调整饮食习惯 个体对某些食物过敏或不耐受，如乳制品、某些水果、咖啡因和辛辣食物等。观察自己的饮食，并排除可能引起症状的食物，增加膳食纤维摄入有助于改善肠道运动和便秘。可以选择摄入更多的水果、蔬菜、全麦

食品和豆类等高纤维食物；多次进食小分量的餐食可以减少胃肠道负担，有助于减少腹胀和腹痛。

缓解压力 学习和实践放松技巧，如深呼吸、温热浴、瑜伽或冥想等，有助于缓解肠易激综合征症状。还可以寻找适合自己的应对压力的方式，如规划时间、参加健康活动、寻求支持等，减轻压力对肠道的影响。

调整生活习惯 遵循规律的饮食时间，养成良好的进餐习惯，可以帮助调节肠道功能；避免快餐和油炸食品，这些不健康食物可能引起肠道刺激，加重肠易激综合征症状；适度运动有助于促进肠道蠕动，缓解便秘。

试用药物 选择合适的非处方药物，如轻度抗胃酸剂、益生菌或膳食纤维补充剂等，但在使用前最好咨询医生或药师的建议。如肠易激综合征症状严重，医生可能会考虑开具处方药物，如抗腹痛药、抗抑郁药或抗腹泻药。

肠易激综合征是一种常见的胃肠道功能紊乱疾病，尽管无法彻底治愈，但通过一些调整和方法，可以缓解症状，提高生活质量。饮食调整、压力管理、规律饮食和生活习惯以及试用药物都是可以采取的措施。每个人的情况不同，最好在专业医生的指导下制定适合自己的缓解方法，并遵循医生的建议，与医生保持良好的沟通，及时调整治疗方案。

(作者供职于阳信县中医院消化内科)

脑梗死有哪些预警信号

□王苗苗

脑梗死是指因脑部血液供应障碍，缺血、缺氧所导致的局限性脑组织的缺血性坏死或软化。脑梗死的临床常见类型有脑血栓形成、腔隙性梗死和脑栓塞等。脑梗死占全部脑卒中的 80%，脑梗死不仅给人类健康和生命造成极大威胁，而且给患者、家庭及社会带来极大的痛苦和沉重的负担。那么，脑梗死发作前身体会出现哪些预警信号呢？

预警信号

一旦人们的身体出现了脑血管堵塞，会导致大脑的脑细胞因缺血、缺氧而坏死，身体的运动神经

就会发生断裂，肢体出现活动无力，无法支配身体控制，站立和行走都会出现异常。

由于脑细胞的坏死，会导致患者的感觉神经、面神经、舌咽神经等，会出现不同程度的损伤。部分脑梗死患者会出现口角歪斜，眼睛斜视，说话吐字不清楚，语速慢。

患者的脑部因缺氧、缺血导致脑组织的损伤和坏死，会引发持续性的剧烈头痛，有时会有抽搐发作。这种头痛发生突然并且持续时间比较长，有可能数天甚至数周，即使在睡眠中也能出现痛醒的症状。

患者会出现因血压异常引发的眩晕，这种症状发生在脑梗死前的任何时段。值得注意的是，高血压病患者，如果一两天内反复出现数次以上的眩晕，发生脑出血或脑梗死的危险性会大大增加。

如何预防

日常生活中，人们要多喝水，避免血液黏稠，及时地为身体补充充足的水分可稀释血液。

中青年血液黏稠的出现往往还与情绪紧张、焦虑、压力过大有关。经常熬夜造成睡眠不足，进而影响身体的健康。建议人们多

放松心情疏解压力，保证高质量的睡眠，养成规律作息，提高身体的健康指数。

香烟中的各种毒性物质能破坏血管内皮功能，加速红细胞凋亡。大量饮酒会加重人们的心脑血管缺血、缺氧的症状，生活中务必要戒烟限酒。

日常饮食中，应做到均衡营养，这对于预防和改善脑血管堵塞非常重要。建议多选择食用一些低脂、低盐、低糖的食物。比如新鲜的水果和蔬菜，高纤维的全麦面包和糙米等都是非常好的选择。血管是遍布人体的重要组织

器官，只有它不停地为身体每一个器官提供氧气和营养，才能够保证身体各器官正常工作。人们一定要学会保护血管，保证身体血管所需的维生素 C、维生素 E、胆碱、钙等营养素的充足，才能使血管更有弹性，更加健康，从而更好地为人们身体各器官服务。

总之，作为一种突发性脑部疾病，脑梗死可发生于任何年龄段。一旦发现身体出现了脑梗死的预警信号，应积极进行相关检查和治疗。

(作者供职于平顶山市第一人民医院神经内科二病区)

放松心情疏解压力，保证高质量的睡眠，养成规律作息，提高身体的健康指数。

香烟中的各种毒性物质能破坏血管内皮功能，加速红细胞凋亡。大量饮酒会加重人们的心脑血管缺血、缺氧的症状，生活中务必要戒烟限酒。

日常饮食中，应做到均衡营养，这对于预防和改善脑血管堵塞非常重要。建议多选择食用一些低脂、低盐、低糖的食物。比如新鲜的水果和蔬菜，高纤维的全麦面包和糙米等都是非常好的选择。血管是遍布人体的重要组织