

预防糖尿病肾病 从控制血糖开始

□李 莹

糖尿病肾病的概述

糖尿病肾病是糖尿病的常见并发症之一。由于糖尿病患者的血糖长期处于高水平,会对肾脏的微血管造成损害,导致肾功能逐渐下降。在糖尿病肾病的早期阶段,肾小球滤过率(GFR)会增加,以排出多余的糖分。但随着病情的进展,GFR会逐渐下降,最终可能导致肾衰竭。

糖尿病肾病的早期症状

糖尿病肾病的早期症状可能包括以下几种:

- 尿蛋白增加 尿蛋白是糖尿病肾病的重要标志之一。在早期阶段,尿蛋白可能仅轻度升高。
- 水肿 糖尿病肾病患者由于肾功能受损,会导致水分排出受阻,从而引起水肿。早期可能仅表现为轻度水肿,但随着病情的发展,水肿症状会逐渐加重。
- 高血压 糖尿病肾病患者常常伴有高血压,这可能与肾脏受损有关。在早期阶段,血压可能轻度升高,但随着病情的发展会逐渐加重。
- 肾功能下降 在糖尿病肾病的早期阶段,GFR会上升,以排出多余的糖分,但随着病情的进展,GFR会逐渐下降。
- 血糖与糖尿病肾病的关系 糖尿病肾病的发生与长期高血糖密切相关。高血糖是糖尿病肾病发生的主要原因之一。长期高血糖会导致肾脏的微血管发生病变,损害肾脏的功能。肾脏是人体的重要排泄器官之一,其主要功能是过滤血液,排出多余的水分和代谢废物,维持体内水平衡和酸碱平衡。在高血糖状态下,肾脏的微血管发生病变,会导致肾脏细胞受损,肾功能下降。同时,高血糖还会促进肾脏细胞凋亡,导致肾功能进一步下降。此外,血糖波动也会对肾脏造成损害,因为这会使肾脏细胞暴露于高血糖和低血糖的循环中,进而导致肾脏细胞的损伤和死亡。因此,控制血糖是预防糖尿病肾病的关键。

糖尿病肾病的预防方法

预防糖尿病肾病的发生,需要采取综合性措施,包括以下几个方面:

- 控制血糖 保持血糖水平在正常范围内是预防糖尿病肾病的关键。患者应该根据医生的建议合理使用降糖药物,如胰岛素、口服降糖药等,同时还需要注意饮食和运动,以保持血糖的稳定。
- 控制血压 高血压是糖尿病肾病的重要诱因之一。患者应该积极将血压控制在正常范围内,以减轻肾脏的负担。患者可以根据医生的建议使用降压药物,如ACE抑制剂(血管紧张素转化酶抑制剂)、ARB类药物(高血压治疗药物之一)等来控制血压。
- 饮食调整 饮食是预防糖尿病肾病的重要环节之一。患者应该遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则,限制蛋白质的摄入量,以减轻肾脏的负担,同时增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入,有助于控制血糖和血压。
- 适量运动 适量运动可以帮助控制血糖和血压,减轻肾脏的负担。患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、练习瑜伽等,但要注意适量运动,避免过度劳累。
- 戒烟限酒 吸烟和饮酒都会增加发生糖尿病肾病的风险。因此,患者应该戒烟限酒,以保护肾脏健康。
- 定期检查 糖尿病肾病的发展是一个渐进的过程。因此,患者需要定期进行肾功能检查和尿常规检查等,以便早期发现和治疗糖尿病肾病。

预防糖尿病肾病需要采取综合性措施,包括控制血糖、血压、饮食、运动、戒烟限酒和定期检查等。早期发现和干预糖尿病肾病,对于延缓其进展具有重要意义。

(作者供职于夏邑县人民医院肾内科)

胃肠肿瘤的症状及诊断

□王昭辉

在我们的生活中,胃肠道扮演着消化和吸收食物的关键角色。然而,这些重要器官也会出现问题。胃肠肿瘤就是其中之一。了解胃肠肿瘤的症状并及时诊断,对于保护自身健康至关重要。

什么是胃肠肿瘤

胃肠肿瘤是指发生在胃、小肠、大肠等消化道的肿瘤。这些肿瘤可能是良性的,也可能是恶性的。恶性肿瘤具有侵袭性,能够扩散到其他部位,因此,早期发现和治疗对于提高生存率和生活质量具有重要意义。

胃肠肿瘤的症状

- 消化不良 胃肠肿瘤可能会导致消化不良,表现为餐后饱胀、嗝气、泛酸等症状。这些症状可能与肿瘤阻塞消化道或影响消化液分泌有关。
- 腹痛 胃肠肿瘤患者可能会出现腹痛。疼痛部位和性质因肿瘤类型和位置而异。腹痛可能是持续性的,也可能是阵发性的,严重时会影响患者的日常生活。
- 消瘦 胃肠肿瘤患者可能会出现不明原因的消瘦。这是因为肿瘤消耗了大量能量,导致患者体重下降。
- 便血 便血是胃肠肿瘤的常见症状之一,尤其是大肠癌。便血可能是鲜红色的,也可能是暗红色的,甚至可能是黑色的。便血的原因可能与肿瘤出血或破裂有关。
- 排便习惯改变 胃肠肿瘤患者可能会出现排便习惯的改变,如便秘、腹泻、里急后重等症状。这些症状可能与肿瘤阻塞或刺激消化道有关。

胃肠肿瘤的诊断

- 胃镜检查 胃镜是一种用于检查食管、胃和十二指肠的内窥镜。通过胃镜检查,医生可以观察消化道黏膜情况,发现肿瘤、炎症或其他异常病变。胃镜检查通常需要空腹进行。在胃镜检查过程中,患者可能会有一些不适感,但整个过程通常较为安全。
- 结肠镜检查 结肠镜是一种用于检查大肠的内窥镜。通过结肠镜检查,医生可以观察大肠黏膜情况,发现肿瘤、息肉或其他异常病变。结肠镜检查通常需要提前作肠道准备,并在检查过程中注入一定量的气体以便观察。患者在检查过程中可能会有轻微的疼痛感。但不必担心,整个检查过程通常是安全的。
- 影像学检查 影像学检查如CT(计算机断层成像)、MRI(磁共振成像)和PET-CT(正电子发射计算机断层显像)等,可以帮助医生了解肿瘤的大小、位置以及与周围组织的关系。这些检查对于制订治疗方案和评估预后具有重要意义。
- 活检 活检是指诊断、治疗的需要,从患者体内切取、钳取或穿刺等取出病变组织,进行病理学检查的技术。活检可以用于确定肿瘤的良好、恶性以及具体类型。活检通常是在胃镜或结肠镜检查过程中进行的,对于确诊胃肠肿瘤具有重要意义。

胃肠肿瘤的预防

- 饮食健康 均衡饮食,多摄入蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物,减少高脂肪、高蛋白食物的摄入。
- 戒烟限酒 戒烟限酒有助于降低患胃肠肿瘤的风险。
- 规律作息 保持良好的作息习惯,避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯。
- 定期体检 定期进行胃镜镜检查和其他相关检查,及时发现并处理潜在的健康问题。

作为一种隐藏在消化道的疾病,胃肠肿瘤对我们的健康构成了潜在的威胁。了解其症状并及时诊断,是保护自身健康的关键。本文详细介绍了胃肠肿瘤的症状,包括消化不良、腹痛、消瘦、便血以及排便习惯的改变。这些症状是身体发出的警示信号,需要我们高度警惕。保持饮食健康、戒烟限酒、规律作息以及定期体检,是我们可以采取的预防措施。关爱自己,从点滴做起,可以有效降低患胃肠肿瘤的风险。(作者供职于平顶山第一人民医院普外一科)

如何维护肝脏健康

□孔 宁

肝脏是人体重要的器官之一,具有多种生理功能,包括分泌胆汁、代谢和储存营养物质、排毒、合成血液蛋白等。当肝脏发生病变时,可能会出现黄疸、腹痛、腹胀、乏力、没有食欲等症状,而有些人在早期阶段可能没有明显的症状。因此,定期健康检查和检测是预防和早期诊断肝病的重要手段。那么,日常生活中我们该如何预防肝病呢?

以下是一些有助于预防肝病的重要方法。

- 接种疫苗 接种乙型肝炎病毒(HBV)疫苗是预防乙型肝炎的有效手段,特别是对于高危人群或需要到肝炎高发地区旅行的人。对于某些地区和特定人群,接种甲型肝炎病毒(HAV)疫苗是预防甲型肝炎的重要手段之一。
- 限制酒精摄入 过度饮酒是导致肝病(尤其是酒精性肝病)的主要原因之一。避免过量饮酒或者完全戒酒,有助于减少肝脏受损的风险。
- 健康饮食 制订健康食谱,均衡膳食,食用蔬菜、水果、全谷物等。避免或减少摄入高脂肪、高糖分和高盐分的食物,有助于维护身体健康,减轻肝脏负担。同时,避免油腻、油炸、辛辣食物。这些食物难以消化,会加重胃肠和肝脏的负担。避免暴饮、暴食或饥饿。这种饮食习惯会引起消化液分泌异常,导致肝功能失调。
- 维持健康体重 肥胖是导致脂肪肝和其他肝病的一个危险因素。通过合理饮食和适度运动可以帮助维持健康体重。
- 避免过度使用药物 长期或过量使用某些药物,尤其是非处方药,可能会对肝脏造成一定的损害。因此,在使用药物前,最好咨询医生,并遵医嘱服用药物。
- 避免接触有害物质 尽量少接触对肝脏有害的化学物质和毒物,如有毒的清洁剂、有机溶剂等。
- 保持良好的卫生习惯 保持良好的卫生习惯,如勤洗手,特别是在进餐前、上厕所后,可以在一定程度上减少患病风险。

安全性行为 注意安全性行为,如使用避孕套,可以减少性传播病毒的感染风险。

避免共用注射器 避免与他人共用注射器,以减少乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒等经血液传播的风险。

定期体检 定期进行体检,包括监测肝功能和其他相关指标。这有助于早期发现潜在的肝脏问题。有肝病家族史的人群,定期体检十分重要。

及时治疗慢性感染 患有慢性感染(如慢性乙型肝炎或慢性丙型肝炎)的患者,及时接受医学治疗以控制病情。

总的来说,维护肝脏健康需要养成良好的生活习惯。以上这些预防措施不仅对肝脏健康有益,也有助于维护整体身体健康。如果有任何疑问关于肝脏健康的疑虑或问题,建议及时咨询医生以获取专业的建议。

(作者供职于河南宏力医院)

哮喘的识别和管理

□刘晓慧

哮喘是一种常见的慢性疾病,影响着许多人的生活质量。及时识别和治疗哮喘,有助于减轻症状、改善生活质量。

本文将从5个方面介绍如何识别哮喘

观察呼吸道症状 哮喘的主要症状是呼吸困难,尤其是呼气时。患者可能会感到喘息、气急、胸闷或咳嗽。这些症状通常在晚上或清晨加重,也可能在运动时出现。因此,一旦出现这些症状,应及时警惕是否患有哮喘。

注意症状的诱因 哮喘症状常常由某些诱因引发,如过敏原、空气污染、冷空气等。了解并避免这些诱因,有助于减轻哮喘症状。

问诊 通过听诊器,医生可以听到患者的呼吸音。哮鸣音是哮喘的一个典型表现,通常在呼气时更为明显,是由呼吸道狭窄导致空气流速加快所产生的。

关注家族史和个人史 哮喘往往有家族聚集现象。如果家族中有哮喘患者,个体患病风险会明显增加。此外,个人过敏史(如过敏性鼻炎等)也是哮喘的一个预测因素。了解家族史和个人史有助于评估哮喘的风险。

进行肺功能检查 肺功能检查是诊断哮喘的辅助检查,主要包括肺活量、呼气峰值流速等指标的测量。哮喘患者的肺功能检查结果通常会显示呼吸道阻塞,有助于医生作出准确诊断。

下面从5个方面介绍哮喘的管理:

了解并避免诱因 了解哮喘并避免其诱因是有效管理哮喘的基础。例如,如果知道自己的哮喘发作常常与花粉过敏有关,那么在花粉季节来临前就开始使用抗过敏药物,可以有效减轻哮喘的症状。

学习和实践呼吸技巧 正确的呼吸技巧可以帮助哮喘患者减轻症状,提高生活质量。患者可以通过学习腹式呼吸、深呼吸等技巧,训练呼吸肌,从而改善肺功能。此外,练习瑜伽、打太极拳等运动也有助于放松身心,减轻哮喘症状。

保持健康的生活方式 健康的

生活方式对哮喘管理至关重要。哮喘患者应保持规律作息,保证充足的睡眠,同时应合理饮食,避免吃刺激性食物。此外,适当的运动有助于增强体质,提高免疫力。

关注心理健康 哮喘不仅影响身体健康,还可能对患者的心理健康造成一定的影响。患者应关注自己的心理健康状况,学会调节情绪和压力,也可以寻求心理咨询,以更好地应对哮喘带来的困扰。

规律使用药物 哮喘患者需要长期使用药物来控制症状。医生会根据患者的病情和需要,制订个性化的用药方案。患者应严格按照医生的建议,规律使用药物,不要随意更改药物剂量或停药。医生应定期进行随访,以便及时调整用药方案。

哮喘的管理是一个长期过程,需要耐心和坚持。在医生的指导下和帮助下,积极面对挑战,调整生活方式和心态,可以有效控制哮喘症状,提高生活质量。

(作者供职于广饶县人民医院)

病毒性脑炎的诊治

□郑珂珂

病毒性脑炎是常见的中枢神经系统感染性疾病,是病毒侵袭脑实质导致的炎症性疾病。多种病毒可引起中枢神经系统感染,包括疱疹病毒、肠道病毒和虫媒病毒等。病毒性脑炎的诊断主要依靠脑电图、头颅MRI(磁共振成像)、脑脊液标本检查等来确定。其治疗分为抗病毒治疗和对症处理。

病毒性脑炎的诊断

脑电图 脑电图异常率高达80%~90%,多呈弥漫性慢波异常,若临床出现惊厥发作,可导致癫痫样放电。

MRI检查 MRI检查是诊断基底核脑炎的重要方法,可以明确病变位置及范围,对预后判断也有重要意义。

脑脊液标本 主要用于病毒核酸检测,亦可用于抗体检测,应尽量在病程早期或者使用药物前采集患者的脑脊液标本。新鲜的脑脊液标本应在室温下及时送检(<2小时)。若无法及时完成检测,脑脊液标本可在2摄氏度~8摄氏度条件下储存(<48小时),或在-70摄氏度条件下长期储存。

血清标本 血清标本主要用于抗体的测定。尽量采集患者急性期、恢复期的血清。第一份血清应当尽早(最好在发病后7天内)采集;第二份血清应在发病后第3周~第4周采集。

其他标本 根据患者的临床表现,如出现疱疹时,可采集疱疹液或结痂标本;出现呼吸道症状时,可采集鼻

静脉曲张的症状、原因与治疗

□张威

静脉曲张,是一种我们不陌生且常常被忽视的疾病。静脉曲张不仅影响外观,还可能导致严重的并发症。在这篇文章中,我们一起深入探讨静脉曲张的症状、原因以及治疗方法。

静脉曲张是什么

静脉曲张是一种常见的血管疾病,主要表现为下肢静脉异常扩张和扭曲。这是因为静脉瓣膜功能障碍导致血液无法顺畅回流,积聚在静脉中,使静脉壁压力增高,进而导致静脉扩张。静脉曲张不仅影响美观,严重时还会引发疼痛、瘙痒、静脉炎、皮肤变色、溃疡等。

静脉曲张的症状

静脉曲张的早期症状可能不明显,甚至会被忽视。常见的症状包括:

- 静脉曲张 静脉变得更宽、更长,形状扭曲。
- 肿胀 下肢(尤其是小腿和脚踝)肿胀,长时间站立后会加重。
- 疼痛 肿胀部位可能会感到酸痛或沉重。
- 瘙痒 静脉曲张的部位可能会出现瘙痒症状。
- 紫红色或蓝色的静脉 在皮肤表面可以明显地看到紫红色或蓝色的静脉。

静脉曲张的原因

静脉曲张的发生通常与以下因素有关:

- 遗传因素 有家族史的人更容易发生静脉曲张。
- 年龄 随着年龄的增长,静脉的弹性会逐渐减弱,静脉瓣膜功能也可能受到影响,从而增加静脉曲张的发生风险。
- 性别 女性比男性更容易患静脉曲张,可能与激素变化有关。
- 怀孕 怀孕时,子宫增大会对下腹部的静脉产生压力,可能导致静脉曲张。
- 体重 超重或肥胖会增加下肢静脉的压力,从而增加静脉曲张的发生风险。
- 长时间站立或坐着 长时间站立或坐着会使血液难以回流,增加静脉曲张的发生风险。

静脉曲张的治疗

静脉曲张的治疗方法主要包括保守治疗和手术治疗。

保守治疗主要包括:

- 穿弹力袜 穿弹力袜可以帮助下肢血液回流,促进血液循环,缓解下肢水肿、疼痛等症状。
- 改变生活方式 避免长时间站立或坐着,定时做腿部运动,控制体重。这些措施都可以帮助改善静脉曲张的症状。

手术治疗主要包括:

- 静脉曲张剥脱术 静脉曲张剥脱术是通过手术将扩张的静脉剥离出来的手术方式。
- 静脉曲张硬化治疗 静脉曲张硬化治疗主要适用于静脉曲张的早期或单纯性静脉曲张的病人,是注射硬化剂到受影响的静脉中,使其产生刺激性炎症反应,并通过这种炎症反应促使受损静脉壁发生纤维化和闭合,从而达到治疗静脉曲张的目的。

静脉曲张是一种常见但容易被忽视的疾病。如果不及及时治疗,可能会导致严重的并发症。因此,我们应该更加重视静脉曲张,及时发现并治疗。同时,我们也应该改变不良的生活习惯,如避免长时间站立或坐着,控制体重。健康的生活方式和正确的治疗方法,是“战胜”静脉曲张的关键。

目前,治疗静脉曲张的方法有很多。但是,每个人的情况都不同,治疗方法也应根据个人的情况来选择。如果你有静脉曲张的症状,应该及时就医,听取专业医生的意见,选择最适合自己的治疗方法。

(作者供职于濮阳市人民医院血管外科)