

肾结石的起因与防范

□张灿峰

肾结石是体内固体物质在尿液中沉淀而形成的硬块,通常由钙、草酸盐、尿酸或氨基酸组成。这些结石可以在肾脏内形成,然后沿尿路下降,导致疼痛的症状。肾结石不仅会引起急性疼痛发作,还会导致慢性肾脏疾病和其他并发症。

肾结石的起因

遗传因素 遗传因素在肾结石的发病中扮演了重要角色。如果你的家族中有人曾患过肾结石,那么你患肾结石的风险会增加。这是因为遗传因素可以影响尿液中某些物质的代谢,使结石更容易形成。

饮食习惯 饮食是肾结石发生的另一个关键因素。高盐、高蛋白、高糖和高咖啡因的饮食可以增加结石的形成风险。此外,摄入过多的硝酸盐和氨基酸也可能导致结石的形成。

饮水不足 饮水不足是肾结石的另一个常见原因。如果你不喝足够的水,尿液中的溶解物质浓度会增加,从而增加结石的形成风险。

药物 某些药物也可能增加患肾结石的风险。如长期使用利尿剂、抗生素和抗逆转录病毒药物会影响尿液的化学组成,导致结石形成。

疾病和解剖异常 一些医学疾病和解剖异常也可能增加患肾结石的风险。如尿路感染、尿路梗阻、先天性尿路异常和肾脏疾病都可能促使结石的形成。

肾结石的防范

既然我们了解了肾结石的起因,现在让我们来看看如何防范这一疾病。以下方法可以帮助大家降低患肾结石的风险。

增加饮水量 饮水不足是肾结石的主要风险因素之一,因此,增加饮水量是防范肾结石的关键措施之一。喝足够的水可以稀释尿液中的溶解物质,减少结石的形成。每天至少饮用8杯水,更

多的水对于那些容易患结石的人来说可能更为有益。

适度控制饮食 饮食习惯对于肾结石的预防非常重要。减少高盐、高蛋白、高糖和高咖啡因的食物摄入量。此外,避免过多的硝酸盐和氨基酸摄入量,可以帮助降低结石形成的风险。多食新鲜水果、蔬菜和全谷物,这些食物有助于维持身体的酸碱平衡。

控制体重 肥胖与肾结石有关。过重的体重可以影响尿液的化学组成,增加结石形成的风险。因此,保持健康的体重是防范肾结石的重要一步。采取适当饮食和

锻炼计划,以维持理想的体重。

限制药物使用 如果你正在服用可能增加肾结石风险的药物,应该与医生讨论潜在的风险,并遵循医嘱。医生会建议你定期检查尿液,以确保尿液中的化学成分正常。

定期体检 如果你有遗传因素、疾病,容易患肾结石,那么定期体检是非常重要的。医生可以通过检查你的尿液和进行影像学检查来监测肾结石的形成。早期发现结石可以采取措施防止其进一步增长或引发疼痛。

(作者供职于新乡市中心医院泌尿外科二病区)

急性心肌梗死院前急救的护理方法

□石艳红

急性心肌梗死(AMI)是一种常见的心血管疾病,严重威胁着人们的生命安全。院前急救是急性心肌梗死患者抢救成功的关键,而护理工作在医院急救中也起着举足轻重的作用。

定义及临床表现

急性心肌梗死是指冠状动脉血流中断,导致心肌缺血性坏死的一种疾病。临床表现主要包括胸痛、呼吸困难、心悸、出汗、恶心、呕吐等。

胸痛是急性心肌梗死常见的症状,通常表现为剧烈、持续、压迫感或烧灼感,疼痛可放射至左肩、左臂、下颌、颈部等部位。

诊断

病史 了解患者的年龄、性

别、高血压病、糖尿病、高血脂症、吸烟史等危险因素,以及近期是否有心绞痛发作史。

体格检查 观察患者的面色、呼吸、心率、血压等生命体征,以及心脏听诊有无异常。

心电图 心电图是诊断急性心肌梗死的重要依据,主要表现为ST段抬高、T波倒置等改变。

血清生化标志物 肌钙蛋白T(cTnT)、肌钙蛋白I(cTnI)和肌酸激酶同工酶(CK-MB)等心肌损伤标志物的升高有助于诊断急性心肌梗死。

院前急救护理方法

保持患者平静 对于急性心肌梗死患者,情绪波动可能加重

病情。因此,护理人员应尽量安抚患者情绪,使其保持平静。

立即拨打急救电话 一旦发现患者出现急性心肌梗死的症状,应立即拨打急救电话,向医务人员报告患者情况,以便尽快救治。

保持呼吸道通畅 将患者置于半卧位,头偏向一侧,以利于呼吸道分泌物的排出。如有呕吐,应及时清除,以防误吸。

给予氧气吸入 给予高流量氧气吸入,以提高血氧饱和度,减轻心肌缺血。

监测生命体征 密切观察患者的心率、血压、呼吸等生命体征,如发现异常,应及时报告医务人员。

人员。

遵医嘱给予药物 根据医生的建议,给予抗血小板药物、抗凝药物、镇痛药物等,以缓解症状和降低心肌梗损。

转运过程中的护理 在转运过程中,护理人员应继续观察患者的生命体征,确保氧气供应充足,同时注意患者的保暖和安全。

预防措施

健康生活方式 保持良好的作息习惯,避免熬夜;均衡饮食,控制盐分摄入量;适度运动,增强体质;戒烟限酒,降低心血管疾病风险。

控制危险因素 积极治疗高血压病、糖尿病、高血脂症等基础

疾病;定期体检,监测血压、血糖、血脂等指标。

心理调适 保持良好的心态,学会缓解压力,避免过度焦虑和抑郁。

定期体检 对于高危人群,建议定期进行心电图检查,以便及时发现心肌缺血和心肌梗死的早期征兆。

总之,急性心肌梗死患者院前急救的护理工作非常重要,护理人员应掌握相关知识和技能,密切观察患者病情变化,及时采取有效措施,为患者争取宝贵的救治时间。

(作者供职于山东省东营市河口区中医院门急诊)

助产士在分娩过程中的作用

□张国华

分娩是每一个女性生命中的重要时刻,也是一个复杂而微妙的过程。在这个过程中,助产士扮演着非常重要的角色。他们不仅是医疗团队的重要成员,还是产妇及其家庭的支持者和指导者。

医疗护理提供者

监测母婴健康 助产士在分娩全程中负责监测产妇和胎儿的生命体征,包括心率、血压、呼吸等,以确保母婴安全。

协助医生 助产士协助产科医生进行各种医疗操作,如人工破膜、使用产钳或吸引器等。

应急处理 在出现紧急情况时,如胎儿窘迫或产后出血,助产士需要迅速采取应急措施,以保障母婴安全。

情感支持者

提供心理支持 分娩对于女性来说是一个挑战,助产士通过鼓励、安慰和提供信息来减轻产妇的焦虑和恐惧。

倾听与理解 助产士倾听产妇的需求和关切,并尽力满足她们在分娩过程中的合理要求。

促进家庭参与 鼓励家庭成员参与分娩过程,提供必要的指导和支持,增强家庭的凝聚力。

教育者与指导者

产前教育 向产妇及其家庭提供有关分娩、母乳喂养和新生儿护理等方面的教育,帮助他们做好准备。

分娩指导 在分娩过程中,指

导产妇正确的呼吸、放松和用力方法,以减轻疼痛并促进顺利分娩。

产后指导 指导新手妈妈如何进行母乳喂养、新生儿护理和自我恢复等方面的知识,促进母婴健康。

沟通协调者

与产妇及其家庭沟通 助产士负责与产妇及其家庭进行有效沟通,了解他们的需求、意愿和关注点,确保他们在分娩过程中获得充足的信息和支持。

与医疗团队沟通 作为医疗团队的重要成员,助产士需要与其他医务人员密切合作,共同为母婴提供最佳的医疗服务。他们需要及时传递关键信息,协调各

项操作,确保分娩过程的顺利进行。

与管理层沟通 助产士在工作中遇到问题时,需要与管理层沟通,提出改进建议,以优化工作流程和提高服务质量。

记录与报告者

记录分娩过程 详细记录分娩过程中的关键事件和数据,如宫缩强度、胎儿心率变化等,为医生提供重要参考。

编写报告 在分娩结束后,助产士需要编写详细的分娩报告,包括母婴的健康状况、分娩过程中的特殊情况以及所采取的医疗措施等。这些报告对于孕妇的产后恢复和新生儿的健康管理具有重要意义。

数据统计与分析 助产士还需参与相关数据的统计与分析工作,为医疗卫生机构提供有关分娩质量和服务水平的重要反馈。

专业发展培训者

持续学习 随着医学技术的不断进步和更新,助产士需要保持持续学习的态度,不断提升自己的专业技能和知识水平。

参与培训 助产士可参与培训新入职的助产士或学生,将自己的经验传授给他们,推动行业专业水平的提高。

参与研究 助产士可参与相关研究项目,探索新的分娩技术和方法,为改善母婴健康做出贡献。

(作者供职于滕州市妇幼保健院产房)

《食疗本草》在心血管疾病应用中的探讨

□夏艳斐

心血管疾病是全球范围内的主要健康问题,其发病率和死亡率呈持续上升趋势。中医学在心血管疾病的预防和治疗中具有独特的优势。其中,食疗作为中医学的重要组成部分,被广泛应用于心血管疾病的防治。孟诜的《食疗本草》是食疗学的重要典籍,其学术思想对现代食疗学的发展具有深远影响。

孟诜与《食疗本草》

孟诜是唐代著名的医药学家,被誉为“食疗鼻祖”。他撰写的《食疗本草》是我国古代最早的一部食疗专著,书中收录了大量

的食物和药物,详细介绍了它们的性味归经、功效主治和食疗方法。《食疗本草》以食为药、药食同源的思想为基础,强调了食物在防治疾病中的重要作用。

《食疗本草》学术思想在心血管疾病预防中的应用

食物性味与心血管疾病的防治 孟诜在《食疗本草》中强调了食物性味的重要性。他认为,食物的性味与人体脏腑经络有着密切的关系。因此,通过调整食物的性味可以达到防治疾病的目的。对于心血管疾病而言,一些具有苦寒性质的食物如苦瓜、芹

菜等,具有清热解毒、降压降脂的作用,有助于预防和治疗高血压病、冠心病等疾病。而一些具有甘温性质的食物如红枣、桂圆等,则具有补益气血、养心安神的作用,适用于心血不足、心悸失眠等症状的治疗。

食物归经与心血管疾病的防治 孟诜在《食疗本草》中提出了食物归经的概念。他认为,食物进入人体后,会按照一定的经络路径进行传导和作用。因此,通过选择归经于心经的食物,可以更好地发挥其在心血管疾病防治中的作用。如莲子、酸枣仁等食

物归经于心经,具有养心安神、清心除烦的作用,适用于心悸失眠、心烦意乱等症状的治疗。同时,一些具有活血化瘀作用的食物,如山楂、黑木耳等,也常用于心血管疾病的预防和治疗。

药食同源与心血管疾病的防治 孟诜在《食疗本草》中强调了药食同源的思想。他认为,许多食物本身就具有药用价值,可以用于防治疾病。对于心血管疾病而言,一些常见的药食同源的食物,如决明子、罗布麻叶等,具有降压降脂、强心利尿的作用,适用于高血压病、冠心病等疾病的预

防和治疗。同时,一些常见的药膳,如丹参饮、山楂红枣汤等也具有类似的治疗效果。

结论与展望

孟诜的《食疗本草》学术思想在心血管疾病应用中具有重要意义和价值。通过调整食物的性味归经、选择药食同源的食物和药膳,可以有效预防和治疗心血管疾病。然而,目前对于孟诜《食疗本草》学术思想在心血管疾病应用中的研究仍然处于起步阶段,需要进一步深入研究和探讨。

(作者供职于平顶山市中医院心内科)

脑外伤后治疗的黄金时段

□张二伟

脑外伤是一种严重的疾病,需要及时诊断和治疗。在发生脑外伤后,抓住黄金救治时段是很重要的。黄金救治时段通常指的是在意外伤害发生后最短时间内进行的急救治疗,以最大限度地减少损伤造成的损害,提高治愈的成功率。

脑外伤的分类和症状

脑外伤的主要症状可依据脑外伤的不同类型而有所不同,主要表现为头痛、头晕、恶心、呕吐、意识障碍等,部分患者会出现记忆力减退,还有可能并发癫痫、永久性的功能障碍、遗忘、脑疝等情况。

一般症状

脑震荡会导致短暂的意识丧失,通常在30分钟内恢复。恢复后,患者无法回忆起受伤的情景和受伤前的时刻,会引起头痛、呕吐、眩晕、情绪不稳、缺乏自信、注意力涣散,以及自主神经症状如皮肤苍白、冷汗、血压下降、脉搏缓慢、呼吸浅慢等。昏迷是颅脑损伤的另一种症状,昏迷的时间长短不一,谵妄通常由昏迷或昏睡转变而来,部分患者在这种状态下会出现抵抗、吵闹、不合作等行为,有些患者会更具攻击性,还可能出现恐怖性幻觉。

颅脑损伤后可发生硬膜下血肿,这种症状通常在受伤后很快出现,表现为头痛和嗜睡。部分患者会出现谵妄性运动性兴奋,大约半数的患者会出现视盘水肿。慢性硬膜下血肿的特点是嗜睡、反应迟钝、记忆力减退,严重者可能出现全面性的痴呆症状。部分患者的脑脊液压力会升高,蛋白质定量增加,外观呈黄色。

伴随症状

患者会出现记忆力障碍,表现为近期的事情及远期的事情均记不住或容易忘记的情况。

黄金救治时段

脑外伤后的黄金救治时段通常指的是从受伤到尽快接受治疗的这段时间。黄金救治时段可以最大限度地减少损伤造成的损害,提高治愈的成功率。因此,黄金救治时段被视为是脑外伤患者救治的关键时期。

如果脑外伤患者错过了黄金救治时段,他们就会出现一系列严重的后果。这些后果可能包括以下3个方面。

脑外伤后,如果长时间得不到有效的治疗,患者会出现生命体征不稳定的情况,如血压下降、呼吸急促、心率加快等。

脑外伤后,神经系统会受到损伤,进而导致患者出现偏瘫、失语、意识障碍等症状。

脑外伤患者如果错过了黄金救治时段,会出现一些严重的并发症,如颅内感染。

就医流程和注意事项

在发生脑外伤的情况下,患者应立即启动紧急呼叫系统,如拨打120急救电话。在等待救援人员到来的过程中,可以采取一些简单的急救措施,如保持呼吸道通畅,避免受伤头部受到进一步损伤等。在急救人员到达后,应配合急救人员进行必要的检查和治疗。

患者在入院后,应积极配合医生的治疗,遵循医生指导和建议。在日常生活中,我们也要注意预防脑外伤。可以通过加强安全意识,学习正确的急救知识,避免过度劳累和压力等方法来降低脑外伤的风险。

(作者供职于河北医科大学第二医院神经外科)

什么是先天性心脏病

□夏东升

先天性心脏病是指在出生前就存在的心脏结构异常或功能异常,这些异常会影响心脏的正常运作。先天性心脏病是儿童时期较常见的心脏疾病之一。据统计,全球每1000名新生儿中就有2名~8名患有这种疾病。

先天性心脏病的分类

由于在胎儿发育过程中,心脏结构或功能出现异常,这些异常可能涉及心脏的任何部分,包括心脏壁、心脏瓣膜、心脏血管等。先天性心脏病可以分为结构性缺陷和功能

性异常两大类。结构性缺陷是指心脏内的形态、结构发生异常,如心脏间隔缺损、室间隔缺损、法洛四联症等。功能性异常是指心脏的功能出现异常,如动脉导管未闭、主动脉狭窄等。

先天性心脏病的确切原因尚不完全清楚,但遗传因素和环境因素可能都起到一定作用。某些基因突变或染色体异常与先天性心脏病相关。此外,母体在妊娠期间的患病状态、药物使用、酒精和药物滥用,以及接触到的某些环境污染物等也可能增加胎儿患上先天性心脏病的风险。对于先天性心脏病患者,定期随访和心脏超声检查等监测非常重要。此外,儿童患者的成长和发育应得到密切关注,以及及时发现并处理任何潜在的并发症或发展延迟。

先天性心脏病的因素

先天性心脏病的病因可能是多种因素的综合结果,其中,遗传因素在某些病例中起着重要作用。如家族中有先天性心脏病的患者,其子女发生该病的风险较高。

先天性心脏病的症状

了解先天性心脏病症状有助于准确诊断和管理该疾病,提高患者的生活质量。及

早干预和定期的随访对先天性心脏病患者非常重要。先天性心脏病的症状和表现因其类型和程度的不同而有所不同。轻微的先天性心脏病可能无明显症状,被称为“无症状性”,只能通过心脏超声检查才能诊断。而严重的先天性心脏病可能导致婴儿出生时即出现呼吸困难、发绀(青紫色皮肤)等明显症状。

先天性心脏病的诊断与治疗

诊断先天性心脏病通常依赖于详细的临床评估和相关的检查。心脏超声检查是其中常用和较有效的方法。该检查可以提供关于心脏结构和功能的详细信息,帮助医生确定先天性心脏病的类型和严重程度。

针对不同类型和严重程度度的先天性心脏病,治疗方案也略有不同。对于一些轻度的先天性心脏病,可能无须特殊治疗,只需密切监测其变化情况。一些严重的先天性心脏病可能需要进行手术干预,以纠正心脏的结构异常或恢复功能。在手术治疗过程中,医生会根据具体情况选择适当手术方式,如心脏支架植入、瓣膜修复或置换等。除了手术治疗,药物治疗可能也是一种管理先天性心脏病的选择。药物可以用于控制症状、减轻心脏负荷、预防并发症,并提高患者的生活质量。

通过全面的临床评估,心脏超声检查和其他相关检查,医生能够准确判断病情,制订个性化的治疗方案。先天性心脏病患者及其家人也应密切关注病情,遵循医嘱和定期随访,以确保患者得到适当治疗和护理,提高其生活质量。

(作者供职于卓尔华中心血管病医院心血管外科)