

急慢性肾小球肾炎的危害

□郑喜洁 龚幼兰 勾艳丽

慢性肾小球肾炎是一种由免疫复合物引起的肾小球疾病,主要表现为血尿、蛋白尿、水肿、高血压病,甚至引发尿毒症等。肾小球肾炎的病因包括感染、免疫反应、遗传等多种因素。诊断慢性肾小球肾炎需要进行尿常规检查、肾功能检查、肾脏病理学检查等。

危害及影响

慢性肾小球肾炎的危害包括以下几个方面。

肾脏功能受损 慢性肾小球肾炎会导致肾小球滤过率下降。这是由于炎症反应导致肾脏内部的肾小球细胞受损,使得肾脏无法正常过滤血液中的废物和多余的水分。随着患者病

情的发展,肾脏功能逐渐恶化,最终导致尿毒症。尿毒症是指肾脏功能丧失,体内代谢废物和毒素无法排出,从而在体内积聚,对全身各系统产生不良影响。

心血管疾病风险增加 慢性肾小球肾炎会增加患者患心血管疾病的风险。肾脏功能受损,可能导致高血压病、高脂血症等心血管疾病的风险因素增加。同时,炎症反应本身也可能导致血管损伤和动脉粥样硬化的形成,从而增加心血管疾病的风险。

贫血 慢性肾小球肾炎可发展成慢性肾衰竭和出现贫血。这是因为肾脏功能受损导

致促红细胞生成素等激素分泌减少,从而引起贫血。贫血可能导致患者疲劳、无力、头晕等不适,影响生活质量。

营养不良 慢性肾小球肾炎患者会出现营养不良。这是因为肾脏功能受损可能导致食欲减退、消化不良等胃肠道症状,同时炎症反应本身也可能导致机体消耗增加,从而引起营养不良。营养不良可能导致患者身体虚弱、肌肉萎缩等,进一步影响患者的生活质量。

心理和社会活动受影响 慢性肾小球肾炎可能导致患者情绪低落、焦虑、抑郁等心理问题。这些心理问题可能与疾病本身带来的痛苦、对疾病的担忧

及对未来的恐惧有关。同时,慢性肾小球肾炎也可能导致患者工作能力下降、社交活动减少等问题,从而影响患者的社交和事业发展。

预防和日常护理

预防慢性肾小球肾炎的措施,包括定期检查、保持健康生活方式、避免危险因素等。

定期检查包括尿常规检查、肾功能检查等,以便及时发现并处理潜在的问题。同时,保持健康的生活方式,包括合理饮食、适度运动、戒烟限酒等。

避免危险因素包括预防感染、避免过度劳累等。

在日常护理方面,患者需要注意饮食调整,如坚持低盐、低

脂、优质蛋白饮食等;在身体锻炼方面,可以选择适合自己的运动方式,如散步、打太极拳等。

在心理调适方面,患者需要保持积极乐观的心态,减轻精神压力。同时,与医生的沟通也至关重要,患者应该了解自己的病情和治疗方案,及时向医生反馈病情变化和治疗效果。

总之,慢性肾小球肾炎是一种严重的肾脏疾病,对患者的身体健康和生活带来深远的影响。了解慢性肾小球肾炎的危害,以及对患者生活的影响,可以帮助患者有效应对疾病。

(作者供职于河北大学附属医院肾内科)

肺部手术后的康复方式

□赵晨阳

肺部手术后的康复是一个系统性的过程,旨在帮助患者恢复体力和活动能力。

深呼吸 晨起练习深呼吸,尝试深吸一口气,然后缓慢呼出,重复几次。这样可以帮助患者改善肺功能,避免出现呼吸问题。

肺活量练习 尝试进行肺活量练习。患者可以通过深吸气,然后逐渐吹气来完成。这种练习有助于保持肺部健康,减少感染的风险。

康复训练 康复医师建议患者进行一些特殊的锻炼(包括力量训练和有氧运动),以提升体力和恢复能力。

助患者恢复体力和活动能力。

心理康复 在肺部手术后,不仅要关心患者的身体健康,还需要关注心理健康。患者术后可能会出现焦虑和抑郁情绪,这时候与家属、朋友、医生要多交流,他们可以提供情感上的支持。制定明确的康复目标,这些目标可以帮助患者保持积极的心态,因为逐步实现这些目标会增强患者康复的动力。

生活方式和饮食建议 戒烟是非常重要的,因为吸

烟会对肺部康复和愈合产生负面影响。戒烟有助于提升肺部能力,减少感染的风险,加速康复过程。

保持健康的饮食也很重要。患者应多食用富含维生素、矿物质和蛋白质的食物,这样有助于加速术后伤口愈合及提高免疫力。

获得充足的睡眠对康复非常有帮助。睡眠是身体恢复和能量补充的关键。因此,患者要保障充足的休息时间。

患者肺部术后的康复是一个渐进的过程,需要患者的坚定信心。遵循医生的建议,积极参与康复活动,保持健康的生活方式和饮食,确保康复顺利进行。

(作者供职于河北省张家口市第一医院胸外科)

烟会对肺部康复和愈合产生负面影响。戒烟有助于提升肺部能力,减少感染的风险,加速康复过程。

保持健康的饮食也很重要。患者应多食用富含维生素、矿物质和蛋白质的食物,这样有助于加速术后伤口愈合及提高免疫力。

获得充足的睡眠对康复非常有帮助。睡眠是身体恢复和能量补充的关键。因此,患者要保障充足的休息时间。

患者肺部术后的康复是一个渐进的过程,需要患者的坚定信心。遵循医生的建议,积极参与康复活动,保持健康的生活方式和饮食,确保康复顺利进行。

(作者供职于河北省张家口市第一医院胸外科)

他方法来改善脊柱健康。

注意保持身体温暖。因为人体受凉会影响肌肉和关节的灵活性,所以增加了脊柱受伤的风险。

在饮食方面,人们要注意营养均衡,多食用含有蛋白质、维生素和矿物质的食物。

人们应该定期进行健康检查,以便及时发现和治疗脊柱疾病。

如果经常感到背部疼痛或不适,人们可以寻求专业医生的帮助。

总之,在日常生活中,人们应该注意保持脊柱的正确姿势并进行适度运动,有效预防和治疗脊柱疾病。为了改善脊柱健康状况,人们应该咨询专业的医生意见,以避免其他问题。

(作者供职于河北医科大学第三医院友谊院区骨二科)

脊柱是身体的支柱,让人们能够保持直立的姿势。然而,现代生活的多种因素,如长时间保持同一姿势、不正确的姿势、搬重物等,均可能对脊柱造成压力,导致疼痛、不适等。

适度运动

适度运动可以增强脊柱周围的肌肉力量,改善脊柱的稳定性,减轻椎间盘和韧带压力,从而预防和治疗脊柱疾病。

游泳 游泳是一种全身性运动,能够减轻脊柱的压力,增强腰背肌肉的力量。特别是蛙泳和仰泳,这两种姿势可以使脊柱得到充分伸展。

瑜伽 瑜伽中的一些体式,如“山式”“眼镜蛇式”等,可以帮助人们调整呼吸,增强脊柱弹性,缓解背部疼痛。

核心训练 核心训练可以

增强脊柱周围肌肉的力量,提升脊柱的稳定性(如“平板支撑”“超人式”等运动)。

慢跑 慢跑是一种有氧运动,可以增强心肺功能及身体耐力,有助于减轻脊柱的压力。

在进行以上运动时,患者要注意以下几点:
运动前要进行热身活动,以免出现运动损伤。

在进行瑜伽练习时,一定要遵循正确的体式动作,避免因错误的动作造成伤害。

在进行核心训练时,要注意控制呼吸,不要憋气。
运动后要进行拉伸活动,

怎样保障脊柱健康

□王 超

帮助肌肉恢复。

姿势正确

在日常生活中,人们可以通过正确的姿势来保护脊柱的健康。

坐姿 坐姿时,人们应该保持腰部和背部挺直,使身体与大腿成90度角弯曲。人们可以在椅子后面放个垫子,使腰部得到一定的支撑。另外,人们要注意避免长时间保持同一个姿势,每隔一段时间可以起身活动一次。

站姿 站姿时,人们应该挺胸收腹,将重心平均分布在双脚上,避免将重心过于集中在

某一只脚上。

睡姿 在睡觉时,人们应该选择软硬适中的床垫,使身体得到充分的支撑。侧卧时,人们可以在两腿之间放个枕头来提升睡眠质量。

行姿 在行走时,人们要注意挺胸收腹,将身体的重心放在脚后跟和脚趾之间,避免过度向前倾斜或向两侧倾斜。另外,人们要避免长时间背负重物或用不正确的姿势抱孩子,以免对腰部造成过大的压力。

其他方式

除了适度运动和保持正确的姿势外,人们还可以通过其

脑胶质瘤术后的康复训练

□徐江龙 田少辉

通过使用计时器等工具,让患者更好地感知时间,帮助他们更好地掌控自己的注意力和时间感。

针对患者的不同认知领域和能力,制订相应的训练计划和方法。

肢体活动障碍的康复训练

脑胶质瘤手术后,患者也可能出现肢体活动障碍,表现为肢体无力、僵硬、活动不灵便等。

在康复医生的指导下,由患者家属或医务人员协助患者进行被动运动训练,包括关节屈曲、伸展、内旋、外旋等,可以预防关节

僵硬和肌肉萎缩。

在被动运动的基础上,患者逐渐进行主动运动(比如进行简单的肢体抬举、屈伸等动作,或者做一些简单的家务)训练。

患者通过逐渐增加训练强度和难度,可以提高患者的肌肉力量和耐力(比如使用哑铃、沙袋等器械进行肌力训练)。

通过进行平衡训练和协调训练,提高患者的平衡感和协调能力(比如单脚站立等)。

结合日常生活场景,进行肢体活动训练(比如穿衣、进食、刷牙等),以加强日常生活自理能力。

吞咽障碍的康复训练

脑胶质瘤手术后,常见的后遗症还有吞咽障碍,表现为吞咽困难、呛咳等。

患者可以使用冰块、棉花等物品进行口唇闭合训练,增强口唇闭合能力。

患者进行舌部运动、下颌运动等吞咽肌群训练,以增强吞咽肌群的灵活性。

选择正确的进食体位,可以降低食物反流和呛咳的风险。

选择适合患者食用的食物,可以降低吞咽难度。

语言障碍的康复训练

脑胶质瘤手术后,患者可能

出现语言和听力问题,表现为说话不流畅或理解困难等。

针对患者不同的语言障碍类型,如发音不清、语速缓慢等,进行语音训练。训练包括唇、舌、喉等部位的发音练习和语音矫正。

利用口语表达训练,可以提升患者的口语表达能力和对事物的描述能力。

家庭成员应对患者进行心理疏导,减轻其对语言和听力问题的焦虑和恐惧心理。同时,鼓励患者积极参与语言和听力训练,加强康复效果。

脑胶质瘤术后居家康复训练,医生需要针对有不同的后遗症患者采取不同的康复训练。在康复训练过程中,患者需要与医生密切配合,根据患者的具体情况制订个性化的康复计划。

(作者供职于河北大学附属医院神经外科)

强免疫力,从而有效应对关节炎带来的疼痛和不便。

水果和蔬菜 如橙子、柠檬、红薯、南瓜、胡萝卜等。这些食品富含维生素C和抗氧化剂,有助于增强免疫系统,预防感冒和其他疾病。

蔬菜 生菜、芥蓝、青椒等绿色蔬菜富含维生素K、叶酸和抗氧化剂,有助于维持骨骼健康,促进细胞生长,预防贫血。

全谷类食品 燕麦、小米、黑麦等这些食品富含纤维素、维生素B₆和钾,有助于维持消化系统和心血管健康。

通过以上方法,人们可以有效缓解关节疼痛,提高生活质量。

(作者供职于河北医科大学第三医院运动医学科)

认识胸外科

□董 蕾

胸外科是医学领域中专注于研究和治疗胸部疾病的学科。了解胸部的构造和常见疾病,对于提升人们对自身健康的认知,以及预防和治疗相关疾病,具有重要意义。

胸部构造

胸部是由胸骨、肋骨和脊柱等骨骼组成的骨性结构包围而成的空间。内部包含了许多重要器官:

心脏

负责将血液泵向全身,主要由心肌构成,内部有四个腔室。

肺

呼吸系统的主要器官,进行气体交换。

食管

连接口腔和胃,负责食物传输。

气管

连接鼻腔和肺,负责气体传输。

常见胸部疾病

肺癌 起源于肺部组织的恶性肿瘤,吸烟为主要发病原因,早期症状不明显,可能出现咳嗽、咯痰、呼吸困难等,治疗方法包括手术切除、放疗和化疗。

食管癌 起源于食管黏膜细胞的恶性肿瘤,长期食用过热、过硬或刺激性食物,以及吸烟和饮酒等不良习惯是主要发病原因,症状包括吞咽困难、胸痛、胃部不适等,治疗方法包括手术切除、放疗和化疗。

心脏病 包括冠心病、心肌梗死、心律失常等,发病原因包括遗传、高血压、高脂血症、糖尿病等,症状有心悸、胸闷、胸痛等,治疗方法包括药物治疗、介入治疗和手术治疗。

气胸 气体进入胸膜腔导致胸膜腔内压力升高,肺部受压,发病原因包括肺部疾病、胸部外

伤等,症状包括呼吸困难、胸痛、咳嗽等,治疗方法包括胸腔闭式引流术和手术治疗。

胸外科手术

胸外科手术是通过外科手术手段治疗胸部疾病的手术,可以分为多种类型。比如,肺切除手术可以用于治疗肺部疾病,食管手术可以用于治疗食管疾病,心脏手术可以用于治疗心脏疾病,胸膜腔手术可以用于治疗胸膜腔内疾病。

预防与保健

预防与保健对于降低胸部疾病的发生率和减轻病情具有重要意义。以下是一些预防与保健建议:

戒烟

戒烟是预防肺癌和其他胸部疾病的重要措施之一。

合理饮食 保持健康的饮食习惯,摄入适量的蔬菜、水果和全谷类食物,减少高热量和高脂肪食物的摄入量,有助于预防食管癌和心脏病等。

控制慢性病 控制高血压病、高脂血症和糖尿病等慢性病,可以降低心脏病的发生率。同时,保持良好的生活习惯也可以预防慢性病的发生和发展。

定期检查 定期进行胸部检查,以及早发现胸部疾病,提升治疗效果。

保持心理健康 心理健康也是预防胸部疾病的重要因素之一。保持良好的心态和减轻压力,可以降低心脏病的发生率。

适度运动 长期坚持适度运动可以增强身体免疫力,可以预防肥胖和慢性病,同时可以缓解焦虑和抑郁等心理问题,对于预防胸部疾病具有积极的作用。

(作者供职于上海市东方医院)



安全使用布洛芬的方法

□马文军 文/图

布洛芬属于非甾体抗炎药,能通过抑制环氧合酶,减少前列腺素合成,具有解热、镇痛、抗炎的作用。因此,布洛芬成为不少人手中用于退烧、缓解疼痛的必备药品。然而,对布洛芬的正确使用方法,有很多人还不是很清楚。下面,笔者主要介绍布洛芬的合理应用方法。

布洛芬的主要用途 布洛芬是一种非甾体抗炎药,可以治疗多种疾病。比如,布洛芬能够阻止体内炎症介质的生成,减少炎症反应,从而减轻疼痛感,可以用于治疗关节炎、风湿病、神经痛、头痛、牙痛等。布洛芬能够抑制前列腺素的合成,从而降低体温,可以用于治疗感冒引起的发热。布洛芬具有消炎的作用,可以用于治疗炎症性疾病,如扁桃体炎、喉炎、肺炎等。

布洛芬可以用来缓解哪些症状 布洛芬可以缓解多种症状,包括(但不限于):轻度至中度的疼痛,如头痛、关节痛、肌肉痛、神经痛和痛经;普通感冒和流感引起的发热;胃肠道反应,如胃灼热或轻度消化不良、胃肠道溃疡和出血等。

布洛芬可以和哪些药物一同使用 布洛芬可以搭配多种药物使用,具体用法取决于患者的症状和需要治疗的疾病。

抗病毒药物:布洛芬可以与抗病毒药物一起使用。盐酸伐昔洛韦胶囊、阿昔洛韦胶囊等,具有抑制病毒生长的作用;如果它与布洛芬同时服用,可以达到抗病毒的目的。

抗生素类药物:布洛芬可以与抗生素类药物一起使用,比如罗红霉素胶囊、头孢克肟胶囊、盐酸左氧氟沙星胶囊等。这些药物具有抗菌消炎的作用,可以增强布洛芬的消炎效果。

中成药:布洛芬还可以与一些中成药一起使用,比如银黄颗粒、双黄连口服液等。这些药物具有清热解毒、消炎的作用,与布洛芬一起服用可以加强治疗效果。

哪些人禁止使用布洛芬 以下几类人群禁止使用布洛芬:有严重冠心病的患者;有心力衰竭病史的患者;严重的消化道溃疡、出血病史的患者;因慢性病治疗,需要联合使用抗血小板药物和抗凝药物的患者;严重肾功能不全的患者。

此外,对布洛芬过敏者,以及对阿司匹林或其他非甾体抗炎药物过敏的患者;妊娠期女性,哺乳期女性;严重肝肾功能不全者或严重心力衰竭的患者;正在服用其他含有布洛芬成分的药物,或服用其他非甾体抗炎药物的患者,包括服用特异性环氧合酶-2抑制剂的患者;既往有使用非甾体类抗炎药物治疗的上消化道出血或穿孔史患者;活动性或既往有消化性溃疡史的患者,以及胃肠道出血或穿孔的患者,同样禁止使用布洛芬。

有下列情况者应慎用布洛芬,或在医师指导下使用:年龄在60岁以上,以及患有支气管哮喘、过敏性疾病、血小板功能障碍、胃肠道不适、近期进行过胃部手术、溃疡性结肠炎、克隆氏病、心功能不全、高血压病、系统性红斑狼疮、混合性结缔组织病、鼻息肉综合征、血管性水肿、血病等。

(作者供职于内蒙古自治区赤峰学院附属医院药房)