

慢性肾炎患者要注重日常护理

慢性肾炎是慢性肾小球肾炎的简称,以蛋白尿、血尿、高血压、水肿等为基本临床表现,病变缓慢进展,可以导致不同程度的肾功能减退,最终发展为慢性肾衰竭。

慢性肾炎早期应该针对其病理类型给予相应的治疗,以防止或延缓肾功能进行性恶化,改善或缓解临床症状并防治并发症。

慢性肾炎病情进展速度个体差异很大,与是否重视保护肾脏、治疗是否恰当、是否避免恶化因素有关,因此,慢性肾炎患者一定要高度重视日常护理。

注意保暖,避免着凉。秋冬季节昼夜温差大,慢性肾炎病人明显增多,很重要的一个因素就是受凉。天冷后人体通过皮肤排出的汗液和毒素减

少,通过肾脏代谢的增多,加重了肾脏负担。寒冷还使血管收缩、血压波动,会加重肾脏缺血。慢性肾炎患者抵抗力下降,天冷时更容易感冒进而加重病情,因此要注意日常保暖,及时增添衣物和被子。外出要穿好衣服,必要时戴上手套、围脖、帽子等防寒护具;夏天空调温度不宜过低,避免空调直吹身体。

健康饮食,适量饮水。慢性肾炎病情有轻有重,对于病情较稳定的患者,如果在肾功能正常,没有水肿、高血压、蛋白尿的情况下,饮食通常与常人相似,无太多限制。但要注意低盐低脂,保证营养均衡、搭配合理。饮水量不需刻意限制,正常饮水即可,但是要少喝饮料。

如果肾功能已经下降,且有蛋白尿、水肿等症状,则需

要限制蛋白质和钠盐的摄入,每天吃盐量应严格控制在2~5克,少吃或不吃咸菜、腐乳等高盐食品。同时必须严格限制水分的摄入,每日饮水量约为前一日总尿量+500ml,避免加重水肿。

合理用药,切忌胡乱吃药。慢性肾炎患者由于肾功能下降,盲目使用肾毒性药物,如部分抗生素、止痛药、化疗药等,会进一步加重肾脏损伤,导致病情恶化,甚至短时间内引起急性肾炎。因此,慢性肾炎患者要在医生指导下用药,如果需要长期服药,还要定期进行肾功能检查。

合理运动,劳逸结合。很多人得了肾病后,认为需要多静养休息,不能劳累,因此就放弃了体育锻炼。其实,适当的体育锻炼,如慢跑、游泳等,



能促进新陈代谢,有利于体内毒素排出体外。当然在运动的同时,也要劳逸结合,以免过劳而加重疾病。

作息规律,保证睡眠。慢性肾炎患者要养成良好的作息习惯,早睡早起,保证睡眠充足,提高免疫力。

保持积极健康的心态。持续沉浸在消极的情绪中,可能会加重病情,因此慢性肾炎患者要保持积极乐观、健康向上的心态,积极治疗疾病。

河南科技大学第一附属医院肾脏内科 罗冬平

专家提醒

甲亢患者要定期复查

甲状腺功能亢进症简称甲亢,是由于甲状腺合成及释放过多的甲状腺激素,造成神经、循环、消化等系统兴奋性增高和机体代谢亢进,引起心悸、出汗、食量增大、排便次数增多和体重减少等表现的临床综合征。

临床上大部分甲亢是由弥漫性毒性甲状腺肿(Graves)引起的,患者经常合并突眼、视力减退、胫前黏液水肿等症状,严重的会出现甲亢危象、昏迷,甚至危及生命。

Graves病的病因目前并不清楚,可能和发热、精神压力大等因素有关。Graves病是甲状腺自身免疫性疾病,患者的淋巴细胞产生了刺激甲状腺的免疫球蛋白,临床上常测定促甲状腺素受体抗体(TRAb)。通常原发性甲亢的患者常常会出现TRAb升高,所以TRAb常常作为鉴别原发性甲亢的指标。同时,医生也把TRAb作为原发性甲亢治疗效果的评价指标。如果病人有明确的甲亢症状和体征,血中TRAb高于正常水平,此时就可以明确甲亢的诊断。绝大多数的毒性弥漫性甲状腺肿患者,血液中TRAb水平是异常且升高的。

对于经过抗甲状腺药物规律治疗或者术后的甲亢病人,医生会叮嘱其定期复查TRAb的水平,从而判断病情恢复情况,决定是否继续给药。

甲亢病人在饮食上要吃无碘盐。适宜甲亢患者的饮食应为高维生素、高热量、高蛋白,多进食清淡且维生素含量高的蔬菜、水果。少食多餐,适当增加矿物质的摄入。另外,病人还要保持良好的精神状态,找到缓解压力的合适渠道,健康、强壮的体魄对甲亢的防治也有积极作用。

中国人民解放军联勤保障部队第九八九医院 陈世佳

眼睛发红 或是高血压



45岁的李先生,近段时间午睡后,总是眼睛发红,他以为是没休息好或是得了红眼病,到药店买了眼药水用。几天后依然眼睛发红,李先生只好到医院看病。

检查后发现,李先生眼睛里有血丝,但并无其他明显眼部疾病征兆。询问李先生生活起居后,接诊的医生建议他做一个24小时动态血压监测。结果发现,李先生24小时动态血压均值及夜间动态血压均值都高于正常值,眼睛发红的原因其实是血压太高。服用降压药一周后,李先生的“红眼”症状明显缓解。

眼睛可反映常见病,高血压、糖尿病、高血脂都可导致眼底改变。此外,眼底小血管有变化的人,比正常人中风风险高70%,要更加当心。

李博/文

警惕心衰前期的预警信号

心衰的临床症状多样化,缺乏特异性。当患者处于心衰前期,心脏会发出微弱的预警信号,主要包括以下几种:

阵发性夜间呼吸困难。患者常常在熟睡中被憋醒,轻者坐起后几分钟症状消失,严重者会一直持续得不到缓解,出现呼吸窘迫和嘴唇紫绀。

水肿。心衰引起的水肿多见于身体低垂部位,例如双侧下肢水肿,在傍晚出现或者加重,有些病人休息一夜之后可



减轻或者消失。

食欲下降、恶心呕吐。心衰可导致长期胃肠道瘀血,引起食欲不振、腹胀、恶心、呕吐、便秘、腹痛。

夜尿多。心衰会影响肾脏功能,表现为夜尿增多。

疲乏无力。患者总是感觉全身乏力,没走多少路就已经疲惫不堪,甚至连说话都嫌累。

情绪或精神异常。老年心衰患者往往出现此类症状,主要表现为烦躁不安、幻觉、意识不清甚至昏迷等。

咳嗽。心衰患者在早期常出现频繁的干咳,伴有胸闷气喘,活动或劳累后,咳嗽气喘的症状加重,并且常在夜间发作。

高辉/文

反复烧心莫大意 当心食管癌

烧心、泛酸、打嗝是常见的生理现象,许多人不在意,认为是胃炎、食管反流等带来的“小毛病”。殊不知,这些“小毛病”也可能是食管癌的征兆。

食管癌早期症状多不明显,主要表现就是胸骨后不适、有烧灼感,中晚期则主要表现为吞咽食物时有哽噎难下之感,或者食之即吐,身体渐渐消瘦。

食管癌的发生与多种因

素有关。如不良饮食习惯,长期食用霉变的食物、腌制熏烤之物,其中的毒素可直接刺激食管黏膜,久而久之形成癌变。再如吸烟饮酒,饮酒无度可损伤脾胃,并且长期吸烟饮酒直接刺激食道黏膜引起慢性炎症,导致食管癌发病率升高。还与情志因素有关,思虑过度则气结伤脾,喜怒则伤肝,情志失调致气机郁滞,进而诱发本病。此外,年老体弱、久病失治均可



使气血亏虚,食管失养,从而诱发病。

预防食管癌,要改变不良的生活习惯,戒烟限酒,保持良好的心态,同时定期体检,力争早发现、早诊断、早治疗。

王景同/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

我友善 以福人 人福我福

核心价值观

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台