

## 肾病综合症患者的饮食起居

无为市中医医院内一科 杨春青

肾病综合症是由多种原因导致的一系列临床症状集合。肾脏是人体中非常重要的一个器官,如果肾脏不能够正常运行的话,那么其他器官也会受其影响,因此通常患此病的人都会变得非常虚弱。所以,肾病综合症患者人群要格外重视起来,遵守一定的护理原则来避免病情恶化。那么,肾病综合症患者人群的饮食起居要注意什么?本文为您简单科普。

#### 一、什么是肾病综合症?有哪些表现?

此种病症是肾脏科中非常常见的一类疾病,它是由多种肾脏疾病引起的一系列临床综合症,而非独立性的疾病。医学临床上常见的疾病有原发性肾病综合症、继发性肾病综合症和遗传性的肾病综合症三种。肾病综合症在我国是较为常见的疾病,约占肾脏活检病例的20%。任何年龄段都有可能发生。有家族遗传史,免疫系统存在异常,用药不当,糖尿病及肿瘤患者均为高风险人群。

肾病综合症的典型临床表现是大

量的蛋白尿、低蛋白血症、全身水肿及高血脂等不良症状。患者还会表现出全身乏力、身体消瘦、吃不下东西、头晕、反应慢等症状。水肿则是此疾病最显著的临床表现,患者会出现全身多处水肿,皮肤受压后呈长期下陷,同时存在泡沫尿。全身性水肿通常是对称的,并伴有体重的增加。水肿始于下肢,可以是全身性的,体位性的,也可以没有高血压的症状。

#### 二、饮食起居的科学护理措施

##### 1. 饮食护理

###### ①控制蛋白质摄入

虽然蛋白质是人体当中必需的营养素,但是肾病综合症患者在患病过程中会出现大量的蛋白尿。若不及时进行治疗,就会导致患者出现肾器官衰竭。因此,肾病综合症患者应当注意控制日常蛋白质的摄入,并根据自身的病情进展作出相应的调整,严格控制好每日的蛋白质摄取情况。

在目前的治疗中,医生一般都是让患者每天喝250毫升的牛奶,或者是食

用两个蛋清,或者是食用一些淡水鱼、瘦肉粥(猪)等。患者尤其要注意的是,长时间食用深海的鱼类可能对某些肾脏疾病有一定的治疗效果,但是长时间的食用深海鱼,也是会导致患者慢性铅中毒的,适量食用即可。

###### ②控制脂肪的摄入

高脂症的发病机理是:小便中流失白蛋白——肝脏对血液中白蛋白水平“侦测”——肝促进白蛋白合成——脂蛋白(也指血脂)是白蛋白合成过程中的副产品。

因此,几乎所有原发性肾病综合症的患者人群都很难控制高脂血症,若患者在短期内吃了大量的脂类食物,就会引起心脑血管方面的疾病。所以,对于确诊为原发性肾病综合症的患者,一定要严格控制饮食水量。研究数据显示,患者每天的喝水量应控制在正常人群的一半,也就是每日喝800毫升以下的水,这样才能实现负水平衡。

###### ③控制盐摄入

确诊为原发性肾病综合症的患者人群主要表现为水肿,因此平时要注意保持低盐的饮食原则,避免摄入过多的盐分。另外,患者也不要吃秋石盐、低

钠盐等含钾离子的盐,这些对肾病患者都是不利的。建议患者每天的食盐摄入量为3—6克。

###### ④控制水摄入

若患者身体的水肿情况也严重蔓延到膝盖以上的部位,或者患者的胸腔、腹腔等器官出现积液,特别是由于水负荷过重引起的低钠血症,那么患者就一定要严格控制饮水量。研究数据显示,患者每天的喝水量应控制在正常人群的一半,也就是每日喝800毫升以下的水,这样才能实现负水平衡。

###### ⑤增加膳食纤维的摄入

膳食纤维也属于多糖类食物,在我们人体的胃肠道中不能被完全地消化吸收,也并不能转化为能量。因此,在很长一段时间内,膳食纤维都被视为“无营养物质”而没有受到足够的关注。随着营养学发展,以及相关科学的不断进步,人们逐渐发现膳食纤维中具有重要的生理学功能,如其中存在树胶、果胶等具有良好的抗腹泻作用;有效预防大肠癌等恶性肿瘤;预防和治疗

便秘;分解一定的毒性;

防治肠憩室病;治疗胆囊结石病;有效降低身体血液中的胆固醇及甘油三酸酯;

帮助我们更好地控制体重等;此外,膳食纤维还可以有效降低成年糖尿病患者身体当中的血糖指数。所以,原发性肾病综合症患者的膳食纤维摄取量会增加。

###### 2. 起居护理

###### ①居住护理

患者应当在舒服、干净的休息环境下好好休息,如果水肿情况比较严重或是患者的体腔积液比较严重,就需要保持卧床休息,当水肿慢慢消失,情况有好转时,那么就可以适当起床活动。患者的房间内每天都应当进行半小时的通风,并且每周都要对房间进行紫外线消毒。

###### ②预防感染

在日常生活中,患者应当避免受凉,并注意口腔方面的卫生,按时刷牙、饭后漱口,并且,保证每日摄入食物的卫生、健康、均衡、合理。

###### ③穿着舒适

患者最好穿一些宽松、棉质的衣物,并穿着舒服、合脚的鞋子,做好日常皮肤的清洁保养工作。

###### ④合理用药

患者应在医生的指导下,合理使用扩张剂、抗凝药物、白蛋白等药物,并严密观察使用药物的疗效以及出现的不良反应等。

###### ⑤定期监测

患者应当对自身的血液电解质和蛋白质进行定期检测,对每天的出入量都进行精确的记录,同时还要注意每日体重的变化。对自身的体温、脉搏和血压也进行一定的监测,若是出现恶心呕吐、头晕、全身麻木、小便少、无小便等情况时,一定要及时就医。

###### 结语

总之,肾病综合症患者需要进行全方位的护理,才能更快地恢复及预防不良并发症。患者在日常生活中要遵从医嘱,按时监测、定期复查,养成良好健康的饮食起居习惯,使病情得到有效的控制,提高生活质量。

## 关爱骨骼健康

## 远离骨质疏松

淮北市中医医院骨伤科 沈豆丽

在日常生活中,我们或许经常听到身边老人抱怨腰背痛,有时打个喷嚏、提个重物,甚至不小心摔一跤,就骨折了。而这些背后的“真凶”,往往也是骨质疏松症。

目前,我国骨质疏松症患病人数约为9000万,其中女性约为7000万。70%~80%的中老年骨折是因骨质疏松引起的,因骨质疏松导致髋关节骨折其1年内病死率达20%,生存1年以上者约25%丧失活动能力。骨质疏松已被世界卫生组织列为继心血管疾病后的第二大健康威胁。下面,让我们深入了解骨质疏松,守护骨骼健康。

#### 一、认识骨质疏松

骨质疏松症(Osteoporosis)是一种以骨量低下、骨组织微结构损坏导致骨脆性增加、骨折风险增高的慢性代谢性骨病。简单地说,骨质疏松是骨量减少,骨头变脆了,就像风化多年的木头,变成了蜂窝状,一掰就碎了。

#### 二、骨质疏松的危害

首先,骨质疏松症会导致疼痛,长期、慢性疼痛影响生活和工作质量,患者容易出现焦虑、抑郁等情绪。

其次,骨质疏松症最严重的危害是引发骨折。骨质疏松性骨折可导致身高变矮、出现驼背及活动受限。活动受限又会使生活自理能力下降,与外界交流减少。严重者只能长期卧床,进而可能引发急性心脑血管事件、肺炎、深静脉血栓、慢性疼痛、机体失能等多种并发症,极大地影响生活质量,甚至威胁生命。据统计,老年人初

会明显增加。

如果出现以上任何一种情况,可以去医院进行骨密度检查和影像学检查,筛查有没有骨质疏松症。

#### 五、如何诊断骨质疏松症?

骨质疏松症的诊断需综合全面的病史采集、体格检查、骨密度测定、影像学检查及必要的生化测定。

#### 六、如何预防骨质疏松,如何“养”?

预防骨质疏松的关键在于从年轻阶段开始关注骨骼健康,养成良好的生活习惯,积极采取科学的预防措施。

#### (一)预防方法

##### 1. 均衡饮食:帮助构建强健骨骼

饮食应注重富含钙、磷、维生素D和适量蛋白质,同时保持低盐。乳制品、豆制品、深绿色蔬菜、坚果等是钙质的主要来源;肉类、鱼类、蛋类富含磷;维生素D可通过适当晒太阳(每周两次,每次半小时,选择上午10:00前、下午4:00后,且不能隔着玻璃晒太阳)以及食用鱼肝油、蛋黄、蘑菇等富含维生素D的食物获取。此外,骨质疏松患者要保持良好生活习惯,戒烟限酒,避免过度摄入咖啡因和碳酸饮料。

##### 2. 适量运动:保持骨骼健康

坚持规律运动能提高肌肉力量,降低跌倒风险。适合的运动有散步、慢跑、太极拳、八段锦等,每次运动40—60分钟,每周3—5次。运动要循序渐进、持之以恒,运动前做好热身,控制运动强度,体位和动作变化时避免过快,运动后适当拉伸。同时,生活中要注意安全,穿防滑鞋,保持地面干

燥,营造安全的居家环境,防止磕绊跌倒。

#### 3. 中医养骨保健有秘诀——穴位按摩疗法

中医认为可以通过按摩特定的腧穴来缓解骨质疏松的症状和改善骨骼健康。以下是常用的穴位和作用。

肾俞穴:位于腰部,第2腰椎棘突下,后正中线旁开1.5寸。每天早晚按摩能起到补肾益气、填精补髓的作用,有助于治疗骨质疏松,缓解腰痛和关节疼痛。

三阴交穴:在内踝最高点向上量4横指,与胫骨内侧缘交点处的凹陷处。每天早晚按揉,可增强脾的功能,促进气血生成,滋养骨骼。

##### 4. 定期检测骨密度

骨密度检测是诊断骨质疏松的金标准。建议65岁以上女性、70岁以上男性,以及存在高危因素的人群定期检测。

#### (二)治疗手段

对于已确诊骨质疏松的患者,需在医生指导下合理补充钙剂和维生素D。抗骨质疏松症药物治疗应遵循临床医生的个体化指导。

骨质疏松症是一种可以通过积极

预防和控制来管理的疾病,通过了解骨质疏松的相关知识,积极采取健康的生活方式,必要时接受规范的药物治疗,可以有效降低骨质疏松的发病风险,尤其是中老年人和高危人群,重视骨质疏松的防治,从现在开始行动起来,关注您的骨骼,为更健康的未来做好准备!

## 超声波如何诊断你的健康?

安徽医科大学附属安庆市第一人民医院超声科 解红娟

硬的骨头,还是柔软细腻的内脏,都沒有任何阻碍。就如同一个悍不畏死的探险者,在人类的身体深处,探寻着连X光都无法照射到的神秘之地。孕妇肚子里的胎儿,被一层又一层的腹部和子宫包围着,可在超声面前,却像是一道虚假的“屏障”,可以轻易地穿过。所以超声是目前最好的无创性检测方法,特别是在孕期检测中,可以清楚地看到胎儿的发育情况,孕妇的子宫情况,从而协助医生做出正确的诊断,有着其他方法所不能代替的作用。

#### 2. 安全无害的守护者

大家都清楚,X光、CT等检查是非常精确的,但是也会有一些放射性危险。而超声就是另外一回事了,属于无离子射线,对身体的危害微乎其微。这就意味着即便是孕妇和胎儿,也能安全地进行超声检测,而不用考虑可能存在放射性伤害。这一特点使其在产前诊断和儿科疾病诊断方面显示出巨大的优势,并已被医生所信任。

#### 3. 动态观察的“慧眼”

超声不但可以给出静止的影像,而且可以对人体的内部改变进行实时、动态的观测。这种特点在超声波检测中表现得十分明显。通过超声可以清楚地看到心脏跳动时瓣膜的开闭情况,血流的速度和方向,甚至还能观察到心脏内部的细微结构。这在心脏疾病的诊治上,绝对是重中之重。总之超声波检测能让医生看到探究人们身体内部的奥秘,从而保证患者的健康。超声具有穿透力强、安全、可实时

观测等优点,在医疗诊断中占有重要地位。

#### 三、超声波如何为我们的健康保驾护航?

##### 1. 孕期的小卫士

在怀孕期间,超声波好比孕妇最熟悉的“朋友”。经常做产前检查,可以对胎儿的生长发育进行监控,比如胎儿的大小、位置、羊水量的多少,还可以发现唇腭裂、心脏等先天缺陷等。它就像一位精心呵护孕妈的保姆,为每个幼小的生命保驾护航。

##### 2. 腹部脏器的“侦探”

超声还被广泛地用于腹腔器官检测。无论是肝、胆、胰、脾、肾等器官,其形状与构造均可通过超声观察清楚。超声在肝炎、胆结石、胰腺炎、肾结石等方面有很大的帮助。

##### 3. 血管的“听诊器”

超声也被认为是“听诊器”,为我们的血管保健服务。利用多普勒技术,医生能看到血液流动状况,并能确定是否有狭窄、阻塞或动脉瘤等问题。这在一定程度上为心血管疾病的防治提供了新思路。

##### 4. 肌肉的“扫描仪”

超声也是运动医学领域中必不可少的一种检查手段。可以用来诊断肌肉拉伤、肌腱炎等各种运动损伤,也可以用来引导治疗,比如超声波导引的注射法,将药物准确地输送到病变区。

#### 四、面对超声波检查,我们应该怎么做?

#### 1. 检查前的准备

在进行超声检测之前,有几个基本的准备工作是必须的。例如在做腹部超声检查的时候,一定要先禁食,以免进食或吸入的气体对影像造成影响;做盆腔超声检查时,为了使你的子宫及卵巢看得更清楚,你需要做好检查前憋尿。在医生指导下,做好体检的准备工作,才能保证成功。

#### 2. 检查过程中的配合

在整个体检期间,一定要让患者轻松、配合。医生可能会让你改变姿势,或是深呼吸、屏住呼吸等等,以帮助获得更好的影像。超声检查是不伴疼痛的,只要遵医嘱就可以了。

#### 3. 检查结果的解读

在做完超声检查取得报告后,最好让专业医生来做进一步的解读。超声图象具有很强的直观性,但是对于外行来说,它所代表的含义却是难以确定的。专业医生会在检查结果的基础上,再综合您的具体表现,为您提供相应的诊疗方案。

总之,超声波无创、安全、准确的优势,成为了我们健康守护的重要组成部分。不管是对孕期的守护,还是对各种病症的诊治,超声都用自己独特的方法,向我们揭开了人体的奥秘。让我们珍爱这位沉默的“医生”,理性地使用超声检测,保护您的身体。在今后的岁月中,我们坚信随着技术的不断发展,超声技术必将为人类带来更多的惊喜与可能,让我们的健康之路更加光明和宽广。

#### 3. 清洗:去污除垢大作战

##### (一)预清洗

趁着器械上的污渍还未干涸结痂,护士会迅速将其浸泡在含酶清洗剂里。酶能特异性分解蛋白质、脂肪、碳水化合物等污渍成分,把手术残留的血迹、组织碎屑初步瓦解,为后续深度清洁打好基础。

##### (二)机械清洗

紧接着,器械会被放入全自动清洗消毒机。在这里,高压水枪喷射出多角度水流,冲刷器械各个缝隙;超声震荡装置同步发力,利用高频振动“抖落”潜藏在关节、管腔深处的微小污垢。水温、清洗剂浓度、清洗时长都经过精密设定,不同材质、用途的器械匹配专属清洗程序,确保洗得干净又不伤“筋骨”。对于一些复杂的内镜,还有专门的内镜清洗工作站,搭配软毛刷深入内镜管道内部,把附着的黏液、菌斑彻底清除。

##### (三)漂洗与终末漂洗

漂洗环节会用大量清水反复冲洗器械,带走清洗剂残留。终末漂洗则采用经过纯化处理的水,去除水中杂质离子,让器械表面不留水渍、水垢,光洁如新,避免残留物质后续干扰灭菌效果。

#### 四、消毒:病菌“覆灭战”

##### (一)湿热消毒

湿热消毒是常用手段,把清洗后的器械放进消毒柜,利用高温蒸汽的穿透力。当温度升至90℃以上,维持一定时间,多数致病微生物的蛋白质受热变性、凝固,失去活性,像常见的大肠杆菌、金黄色葡萄

球菌等都难以招架。湿热消毒不仅杀菌高效,还能让器械进一步干燥,为后续灭菌步骤铺好路。

##### (二)化学消毒

部分不耐高温的精密器械,会采用化学消毒剂浸泡消毒。戊二醛、邻苯二甲醛这类消毒剂,与微生物接触后,会破坏其细胞壁、细胞膜结构以及内部核酸物质。消毒时,护士会严格控制消毒剂浓度、浸泡时长,之后用无菌水多次漂洗去除残留,避免残留的化学试剂引发患者过敏等不良反应。

##### 五、干燥:不容忽视的“干爽蜕变”