

# 慢性肾炎，你了解吗

□ 张文慧

在我们日常生活中，慢性肾炎这种看似不起眼的疾病常常被忽视，因为其症状通常十分隐蔽，且不具有特异性。本文将就慢性肾炎这一隐形杀手进行科普，让我们更深入地了解这一疾病，以及如何预防和应对。

首先，我们来认识一下慢性肾炎的基本概念。慢性肾炎是一种由肾小球肾炎引发的慢性肾脏疾病，通常在数年后可能导致肾功能衰竭。其症状可能包括疲劳、水肿、高血压、尿液异常（如血尿或泡沫增多）等，但这些症状并非特异性，可能与其他疾病混淆。

那么，如何预防慢性肾炎呢？首先，保持健康的生活方式是预防慢性肾炎的关键。均衡饮食，减少高盐、高糖、高脂肪食物的摄入，增加蔬菜水果的摄入，有助于维持身体健康。其次，避免过度劳累，保证充足的休息时间。最后，积极进行适度的体育锻炼，增强身体的免疫力。同时，保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、避免不洁性生活等，也有助于预防慢性肾炎的发生。

当我们了解了如何预防慢性肾炎后，接下来我们来谈谈如何应对这一

疾病。一旦被诊断为慢性肾炎，患者应积极配合医生的治疗建议，定期进行肾功能检查和尿液检查。同时，保持良好的心态也是战胜疾病的关键。面对慢性肾炎，我们需要有足够的耐心和信心，积极应对疾病的挑战。

对于慢性肾炎的治疗，主要目标是控制血压、减少蛋白尿、延缓肾功能恶化。治疗方法包括药物治疗、饮食调整、适当运动等。此外，良好的生活习惯和规律的作息也是治疗慢性肾炎的重要组成部分。

最后，我们要强调的是，慢性肾炎虽

然是一种隐形杀手，但其并非无法预防和控制的疾病。只要我们提高对慢性肾炎的认识，采取积极的预防措施，并积极应对已患的慢性肾炎，我们就能有效地控制这一疾病的发展。

总的来说，慢性肾炎虽然不易察觉，但其危害却不容小觑。我们每个人都应该了解慢性肾炎的基本知识，以便在日常生活中采取相应的预防措施。同时，一旦出现疑似慢性肾炎的症状，应及时就医并接受专业检查。

（作者单位：河南省鹤壁煤业（集团）有限责任公司总医院）

## 什么是面瘫病？

□ 白雄海

到了秋冬之际，天气变化无常，气温也是忽冷忽热，这时候门诊就会“涌入”大量口眼歪斜的病人。患者惊恐不安，担心自己突发脑梗死或脑出血、担心这种疾病会很难治、担心这个疾病会留下明显的后遗症……其实患者们完全大可不必这样，只要认清这种疾病，积极地治疗，完全不必担心。

老百姓常说的口眼歪斜其实就是我们中医所说的面瘫病，又俗称吊线风，主要表现为口眼歪斜，常伴闭目露睛、口角上提障碍、鼓腮无力、口角流涎等不适，而常无言语不利、肢体活动

障碍或者神志障碍等表现，本病发病较快，常无明显不适征兆，患者发现时即已出现口眼歪斜。

大家都比较关心引起这种疾病的原因，其实关于这种疾病的原因，现在临床上也没有一个明确的说法，但大部分患者前期会有一个明显的受凉过程，比如洗头之后未吹干即出门、饭后即吹冷风、开车未关闭车窗等不良生活习惯；还有一个较常见的诱因即是病毒侵袭面部神经，比如中耳炎、耳部或颜面部的带状疱疹或者病毒性感冒等均可引起口眼歪斜。

对于大家担心口眼歪斜会不会是

脑部损伤引起的这个问题，我在这里解释一下：当然脑部损伤也会引起颜面部的改变，但其常伴有其他的神经系统症状，比如言语不利、肢体活动障碍，甚至意识的改变，而且如果是脑部损伤引起的面瘫，常表现裂裂以下的颜面表情肌瘫痪，如鼻唇沟平坦、口角上提障碍、鼓腮无力等，而额纹是仍然存在的，这与咱们临床中常见的面瘫病表现患侧全部表情肌瘫痪、额纹消失、不能闭眼及皱眉等是不一样的。

关于面瘫病的治疗，我们坚持早发现早治疗的原则，以传统针灸为主要治疗手段，常结合艾灸、拔罐、穴位注射等

方法。所以大家一旦发现这个疾病，急到院行针灸等治疗即可。

治疗期间患者们需要注意的细节：患病过程中面部要避免吹风受寒，用温水洗脸，必要时可戴口罩、眼罩防护；因眼睑闭合不全，灰尘易侵入，每日点眼药水2-3次，夜间可涂眼药膏，防止暴露性角膜炎；注意平时调节情志，避免情绪急躁；饮食忌生冷、辛辣、腥发之品；平时加强面部表情肌锻炼。患者如果能注意到这些细节，其治疗效果会事半功倍。

（作者单位：河北省唐山市玉田县中医医院）

## 合理用药的几个小常识

□ 夏晔

合理用药是维护人体健康、提高生活质量的重要保障。然而，在现实生活中，许多人在用药过程中存在一些误区和不当行为，导致药物不良反应和不必要的痛苦。

**1. 遵从医嘱** 合理用药的前提是遵从医嘱。无论是在医院还是诊所，医生都会根据患者的病情、年龄、性别、身体状况等因素，开具相应的药物处方。因此，患者应该认真听取医生的建议，按照医生的指导用药。切勿自行购买药物或随意增减剂量，以免影响治疗效果或带来不良后果。

**2. 了解药物作用** 在用药前，患者应该了解所服用药物的作用和副作用。这有助于更好地掌握药物的性质和用法，避免不必要的误解和恐慌。同时，了解药物的相互作用和配伍禁忌，可以避免药物之间的不良反应。

**3. 正确使用药物** 正确使用药物是合理用药的关键。患者应该按照药物说明书上的指示，按时、按量、按顺序服用药物。同时，需要注意药物的保存方法，避免药物受潮、变质或过期。对于特殊药物，如抗生素、激素等，需要特别注意用药时间和剂量，以免产

生不良反应或副作用。

**4. 避免滥用药物** 滥用药物是导致药物不良反应的主要原因之一。患者应该避免随意使用非处方药或草药等替代药物，以免造成不必要的伤害。同时，对于一些慢性疾病或特殊疾病，需要长期服用药物，患者应该遵循医生的建议，按时复查和调整药物剂量，以免产生耐药性或副作用。

**5. 注意药物副作用** 有些药物可能会有一定的副作用，如头痛、恶心、呕吐等。患者应该注意观察身体状况，如出现异常反应应及时就医。同时，患者在服药

期间应该避免饮酒、咖啡因等刺激性物质，以免影响药效或产生不良反应。

**6. 家庭用药注意事项** 在家庭用药过程中，患者应该注意药品存放和分类管理。对于易燃、易爆、有毒等危险药品，应该妥善保管，避免儿童和宠物接触。同时，家庭药品应该定期检查有效期和保存环境，避免药品变质或失效。

合理用药是维护身体健康的重要保障。通过了解以上几个小常识，患者可以更好地掌握正确的用药方法，避免药物不良反应和不必要的痛苦。

（作者单位：河北省邢台市隆尧县医院）

## 肾病综合征患者如何预防感染

□ 张珊珊

肾病综合征，是肾脏疾病中非常常见的一种，患者在患病期间，之所以容易出现感染，多是肾病综合征所诱发的皮肤水肿，蛋白尿过多等因素造成的，比较常见的感染如皮肤感染，尿路以及呼吸道方面的感染。如何预防肾病综合征感染成为许多人极为关注的问题，下面就一起来了解下吧。为了预防感染，患者可以采取以下措施：

**1. 注意卫生**：肾病综合征患者应注意个人卫生，勤洗澡、勤换衣物，保持床单、被褥清洁、干燥。因肾病综合征患者有大量蛋白尿、水肿等情况，抵抗

力比较弱，需保持床单、被褥的清洁、干燥，避免出现皮肤破损、压疮、感染等情况。

**2. 调整饮食结构**：少吃辛辣刺激和高脂肪食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶等，多吃新鲜的水果、蔬菜，如苹果、香蕉、白菜、油菜等，补充维生素、微量元素等营养物质，食物要彻底煮熟，避免生食，以减少食源性感染的风险，维持营养：保持均衡饮食，确保足够的蛋白质和其他必需营养素的摄入，以支持免疫系统。

**3. 注意休息**：肾病综合征患者应注意休息，保证充足睡眠，避免过度劳

累，不要剧烈运动，但可以进行游泳、散步等运动。

**4. 避免人群密集场所**：尤其在流感季节或感染疾病爆发期，尽量避免去人群密集的地方。

**5. 免疫接种**：在医生的建议下，接种流感疫苗和其他预防性疫苗，以减少感染风险。

**6. 健康生活习惯**：保持充足睡眠，避免过度劳累，适当运动，增强体质。

**7. 避免接触感染患者**：在平时要避免接触感染患者，也要避免去人群密集的地方，出门时佩戴好口罩，避免与他人

共用私人物品，以免加重病情。

**8. 定期检查**：定期进行血液和尿液检查，以便早期发现和及时治疗。

**9. 及时就医**：一旦出现感染的迹象，如发热、咳嗽、尿频尿急等，应立即就医。

**10. 合理用药**：遵医嘱合理使用药物，避免滥用抗生素，以免影响肾功能和抵抗力。

通过遵循上述措施，肾病综合征患者可以降低感染的风险，促进健康。然而，每个患者的具体情况可能不同，因此应该与医生合作，制定个性化的预防措施。

（作者单位：河北省石家庄市人民医院）