

# 肾移植的指征与术后护理

□吴清丽

肾移植是一种治疗终末期肾病的手术，通过将健康的供体肾移植到病人体内，以恢复其正常的排泄功能。它是目前针对终末期肾病的最佳治疗方法，比长期进行血液透析或腹膜透析的预后更好。

## 1. 肾移植的指征

肾移植作为一种治疗终末期肾病的手段，在决定是否进行手术之前，医生需要根据一系列指征进行评估。以下是更详细的对肾移植指征的拓展描述：

(1) 终末期肾病 (ESRD)：当患者的肾功能下降到只有正常值的 15% 或更少时，他们就被诊断为终末期肾病。这意味着患者的肾已不能正常工作，需要寻找替代治疗方法，如透析或肾移植。

(2) 慢性肾功能衰竭：慢性肾病患者经过多年或几十年的进展，其肾功能可能逐渐恶化。当保守治疗如药物、饮食控制等不能阻止肾功能的进一步下降时，肾移植可能成为唯一的选择。

(3) 透析治疗的并发症：长期进行血液透析或腹膜透析的患者可能会遭受各种并发症，如血管并发症、透析相关性心包炎、透析不足等。对于这些经历过多次并发症的患者，肾移植可能是更好的选择。

(4) 年轻患者和儿童：尽管年龄并不是决定性的标准，但对于年轻患者和儿童来说，肾移植往往比长期透析具有

更长的生存期和更高的生活质量。

5) 透析的生活质量问题：对于某些患者来说，透析可能会极大地影响其生活质量，如透析时间、旅行限制、饮食限制等。在这种情况下，即使医学上没有绝对的指征，患者也可能选择肾移植，以获得更好的生活质量。

## 2. 术后护理

肾移植手术只是治疗过程的一个环节，术后的恢复和护理同样关键，影响着新肾的功能和长期预后。以下是对肾移植术后护理的详细拓展描述：

(1) 避免排斥反应：身体可能认为新移植的肾脏是“外来者”并试图攻击它。为此，患者需要服用免疫抑制剂，这些药物可以减少身体的免疫反应，降低排斥的风险。不过，服用这类药物也可能增加感染的风险，因此需要定期检查。

(2) 监测并发症：初期可能会出现一些手术相关的并发症，如感染、出血、淤血或尿液渗漏。医生和护士会定期检查切口、监测体温、血压和尿量，并根据需要进行调整。

(3) 药物管理：术后，患者需要长期服用多种药物，包括免疫抑制剂、抗感染药物、抗高血压药等。每次复查或调整药物时，患者都需要与医生紧密沟通，确保正确服药。

(4) 饮食和生活方式指导：术后，患者的饮食需要进行调整，如限制钠

盐、蛋白质和钾的摄入。此外，规律的锻炼和足够的休息也有助于恢复和提高生活质量。

(5) 心理支持：手术和恢复期可能会带来心理压力，包括对新肾功能的担忧、对药物副作用的忧虑等。与心理健康专家或支持小组的交流，可以帮助患者和家属应对这些压力。

(6) 定期复查：即使恢复状况良好，患者仍需定期到医院进行复查，包括血、尿检查和影像学检查，以确保新肾的健康和功能。

肾移植术后护理是一个综合性的过程，需要患者、家属和医疗团队的共同努力。只有确保术后的细致护理，才能确保移植肾的健康和长寿。

## 3. 肾移植的成功率与预后

肾移植作为一种生命改变性的医疗手段，其成功率和预后在过去几十年中有了显著的提高。这得益于医学技术的进步、手术方法的完善和新药物的开发。

(1) 成功率：

近期成功率：随着移植技术和免疫抑制剂的进步，大多数的肾移植手术在术后的初期都能够获得成功。根据数据，术后第一个月内，超过 90% 的移植肾可以正常工作。

长期成功率：五年的生存率通常作为移植成功的关键指标。据统计，来自尸体的移植肾五年成功率约为

70-80%，而来自活体捐献者的移植肾则更高，达到 80-90%。

(1) 预后：

生活质量：对于多数接受肾移植的患者，他们的生活质量得到了显著改善，特别是与长期透析相比。他们可以摆脱频繁的透析，享受更自由的生活和饮食。

健康隐患：尽管如此，移植患者需要终身服用免疫抑制剂。长期服用这些药物可能增加某些健康风险，如感染、肿瘤、骨骼问题和代谢紊乱。

肾功能稳定性：对于成功移植的患者，移植肾的功能在很长一段时间内都可以保持稳定。然而，一些患者可能会经历所谓的慢性移植肾功能衰竭，这需要长期的监控和干预。

影响因素：预后也受多种因素影响，包括供体和受体的匹配度、受体的年龄和总体健康状况、移植后的并发症等。

总之，尽管肾移植带来了许多积极的改变，持续的关注、药物治疗和定期检查仍然至关重要，以确保移植肾的健康和患者的长期福祉。

肾移植为许多 ESRD 患者提供了新的生活机会。但成功的肾移植并不仅仅是手术本身，还包括术前的筛选和术后的细致护理。患者、家属和医疗团队的紧密合作，确保患者得到最佳的治疗和护理，是成功的关键。

(作者单位：广西北海市人民医院内科)

# 焦虑障碍如何识别和处理

□胡文丽

“焦虑”是我们每个人都会经历的一种常见情绪反应。无论是面临工作压力、考试压力，还是面对生活中的不确定性，我们都可能会感到焦虑。然而，由于其症状的复杂性和多样性，焦虑障碍的识别和处理一直是心理健康领域的一个重大挑战。焦虑障碍，这个看似普通但又足以影响生活的心理疾病，已经成为了我们时代的常见问题。全球范围内，有众多人因焦虑障碍在生活、工作和人际交往上遭受困扰。那么，如何识别、理解和有效应对焦虑障碍呢？

## 一、焦虑障碍的症状

焦虑障碍的主要症状是持久的、过度的焦虑和担忧，这些担忧常常与实际情况不符。同时，患者可能会出现以下身体症状：心跳加速、出汗、颤抖、乏力、呼吸困难、睡眠问题以及集中注意力困难等。如果你或你的亲友出现了这些症状，并且持续时间较长，就可能是焦虑障碍。

## 二、焦虑障碍的原因

焦虑障碍的产生是多因素的结果，可能涉及遗传、大脑化学物质失衡、个人经历，以及环境因素等。对于某些人来说，压力大的生活事件，如工作压力、家庭问题或者重大疾病，可能会触发焦虑

障碍的发展。同时，一些研究表明，具有焦虑障碍的人的大脑可能在处理某些类型的信息时存在差异，这可能导致他们对日常生活中的压力和不确定性反应过度。

## 三、预防焦虑障碍

预防焦虑障碍的关键在于了解并管理你的压力。保持健康的生活习惯，明确的生活目标可以帮助你注意力从焦虑转移到积极的事务上，从而减轻焦虑。如规律的睡眠、均衡的饮食、适量的运动，都可以帮助你更好地应对压力。培养正面的应对策略，例如学习放松技巧，或者寻求朋友和家人的支持，也可以帮助你控制压力和焦虑。如果你发现自己长时间处于焦虑状态，或者焦虑影响到你的日常生活，应当寻求专业人士的帮助。

## 四、医学知识和健康建议

焦虑障碍是一种严重的心理健康问题，并非个人意志力弱或性格缺陷的表现。对于患有焦虑障碍的人来说，他们可能会感到自己无法控制自己的情绪，这种感觉可能会让他们更加焦虑。然而，重要的是要明白，焦虑障碍是可以被有效治疗的，许多人在接受治疗后能够回归正常生活。

# 中医妇科医生教你如何防治阴道炎

□彭云

阴道炎是影响女性健康的常见问题，症状繁多，给生活带来诸多不便。随着中医在世界范围内的认知度逐渐提升，越来越多的人开始选择中医作为治疗妇科炎症的方式。下面，就让我们从中医的角度，深入解析妇科炎症的症状、原因、预防和治疗方法。

## 一、阴道炎的常见症状及原因

阴道炎的常见症状包括：阴道分泌物增多、豆腐渣样或黄稠，有异味，伴外阴瘙痒、烧灼感、同房疼痛、小腹疼痛、月经不规律，甚至伴有泌尿道的相关症状如尿频、尿急、尿痛等不适。这些症状可能会影响女性的日常工作及生活，甚至心理健康。

阴道炎是由细菌、病毒、真菌、支原体及衣原体等微生物引起的感染，常见原因如下：

(一) 个人卫生不良：是引起妇科炎症最常见的原因之一，如平时不经常更换内裤，不清洗外阴，或月经期不及时更换卫生巾或使用劣质卫生巾，内裤与袜子放在一个盆子中清洗等。

(二) 体质虚弱：如糖尿病患者或重度贫血患者，由于抵抗力下降，也容易导致病原微生物入侵感染引起妇科炎症。

(三) 手术损伤：如多次进行人工流产、清宫手术等，可能因无菌操作不严，而导致病原微生物入侵生殖器官，进而引发感染。

(四) 过度清洁：每天或经常使用功能性清洗液清洗阴道的女性，容易导致阴道内正常的弱酸性环境破坏，正常菌群失调，容易发生或加重妇科炎症。

## 二、阴道炎治疗时的注意事项

阴道炎治疗期间禁止性生活，月经期不能行阴道冲洗上药治疗，同时治疗性伴侣；保持良好的个人卫生习惯：每天清洗外阴，避免使用刺激性的清洁产品，正确使用卫生巾，定期更换内裤。饮食均衡，避免过度饮酒，戒烟，保持规律的作息，保持良好的心态。避免过频的性行为，使用避孕套，避免感染性疾病。定期进行妇科检查，早期发现和及时治疗妇科炎症和感染。

## 三、中医治疗阴道炎的方法

中医治疗阴道炎的方法除了阴道冲洗上药，还包括中药治疗、针灸、穴位贴敷和中药熏洗等中医疗法。中药治疗主要包括口服中药和外用中药两种方式。口服中药主要是根据患者症状，结合舌脉象，辨证论治，或清热利湿，或健脾止带，增强身体的抵抗力，达到治疗的目的。外用中药主要是通过清洁、消炎、止痛等效果，直接作用于病灶，达到治疗的目的。在中医治疗中，诊断是非常重要的步骤。妇科炎症的诊断主要是通过观察、问诊、舌诊、脉诊及阴道分泌物检查等方法进行。中医医生会根据患者的具体情况，综合运用这些方法，确定患者的病因、病机，从而制定出个性化的治疗方案。

具体的治疗方法如下：① 中药治疗：中医药在治疗妇科炎症方面有着丰富的经验。根据不同的病情和体质，中医妇科医生可以开具个性化的中药方剂，调理女性的体质和病情。例如，黄连、黄柏、玄参等中药可以具有抗菌、消炎和清热的作用，对妇科炎症具有一定疗效。② 中药洗液：中医妇科医生还可以根据患者的具体

情况，开具中药洗液进行局部治疗。中药洗液可以通过抑制病原微生物的生长和繁殖，减轻炎症症状，促进伤口的愈合。其它还有针灸、穴位贴敷和中药熏洗等中医疗法，刺激经络可以调理气血运行，改善局部的炎症，促进病灶的康复。

## 四、饮食调理

(一) 避免辛辣食物：妇科炎症和感染患者应尽量避免辛辣、刺激性和油腻的食物，以免加重炎症的症状。同时，多吃新鲜蔬菜和富含纤维的食物，有助于增强免疫力，促进康复。

(二) 补充维生素：适当补充富含维生素 C 和维生素 E 的食物，有助于增强免疫力，抵抗炎症和感染。例如，柠檬、橙子、胡萝卜和杏仁等食物富含维生素 C 和维生素 E，可以加入日常饮食中。

## 五、健康建议：

(一) 保持良好的个人卫生习惯，注意外阴清洁。勤换内裤，不与他人共用浴巾、浴盆，穿棉内裤，不穿尼龙或类似织品的内裤。

(二) 保持正常的性生活，避免过度的性生活。

(三) 饮食要均衡，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃辛辣刺激的食物。

(四) 保持良好的作息习惯，保持充足的睡眠。

(作者单位：广西桂林市中医医院)