

肾脏“生病”了怎么办

□ 李月敏

慢性肾脏病(简称CKD)是一个全球性的公共卫生问题,其病程迁延,易反复,发病率及死亡率高,常导致患者生理、心理、社会功能下降,生活质量受到明显影响。科学的做好健康管理有助于改善疾病,减少不必要的医疗花费。

1.慢性肾脏病是什么

慢性肾脏病指多种原因引起的肾脏结构和功能障碍,病程超过三个月。慢性肾脏病患者的具体表现包括血或尿的化验异常、病理结构及功能的损伤、原因不明的肾小球滤过率下降,如小于60ml/min。国际卫生组织根据肾小球滤过率下降的程度,将慢性肾脏病分为五期。慢性肾脏病第五期患者的肾小球滤过率小于15ml/min,即通常意义的尿毒症。

2.慢性肾脏病的症状有哪些

患上慢性肾脏病后,患者会出现胃肠道症状、血尿症状和神经系统症状,其中最典型的症状就是胃肠道症状,主要表现为恶心呕吐、食欲不振。随着病情的发展,部分患者还会出现贫血和胸闷气短等症状。(1)胃肠道症状。患上该疾病后很容易引发胃溃疡和胃出血等疾病,所以患者会出现食欲不振和恶心呕吐等胃

道症状。(2)血尿症状。血尿症状要分为肉眼和镜下血尿两种。大多数患者都是肉眼血尿,尿色呈现洗肉水样,且比较浑浊,少部分患者的尿液中还可能带有血丝或血块。(3)神经系统症状。在患病早期患者会出现记忆下降、失眠、注意不集中等症状;随着病情的加重,部分患者还会出现嗜睡、幻觉等神经系统症状。(4)其他症状。部分患者可能出现不同程度的贫血症状,这也被称为肾性贫血,主要是红细胞生成素缺乏造成的。如果患者患病后发生酸中毒,就可能出现胸闷气短、呼吸急促等症状。

3.慢性肾脏病的诱因是什么

患上慢性肾脏病可能是因为经常接触有毒物质或高血压引起的,这都会使肾脏功能受到一定的影响,从而导致患病;此外,该疾病还可能和药物因素有一定关系。(1)经常接触有毒物质所致。如果患者经常需要接触有毒物质,例如长期处于雾霾或化工厂等场所,就会导致体内化学物质增多。这不仅会对身体造成损伤,还会影响到肾脏的健康,从而导致患上慢性肾脏病。(2)药物副作用所致。在日常生活中有很多药物都可能会对肾脏

造成严重的伤害,例如退烧药、化疗药等,这些药物中有很多成分都无法被身体消化吸收。所以必须通过肾脏代谢出去,久而久之就会给肾脏带来很重的负担,从而引起慢性肾脏病。(3)高血压所致。在临床上,任何类型的高血压都可能会导致患上慢性肾脏病。如果患者血压长期处于比较高的状态,那么肾脏功能就可能受影响,从而导致患病。

4.慢性肾脏病严重吗

慢性肾脏病是否严重需要看病情分期,发病早期,病情一般都不严重,晚期病情往往会很严重,治疗难度也明显增加。(1)慢性肾脏病早期不严重。慢性肾脏病在发病早期可能没有症状,也可能只有轻微症状,比如轻度乏力、腰酸或食欲减退等。这时病情并不严重,早发现和早治疗病情很快就可以得到控制,有少数患者经过积极治疗后可以治愈。(2)慢性肾脏病晚期比较严重。没能在早期发现慢性肾脏病,病情将会进一步发展,病变也会逐渐蔓延到身体多个系统,进而引起高血压、心力衰竭、消化性溃疡、肾性贫血、胃黏膜糜烂及尿毒症等严重并发症。这时病情非常严重,治疗难度也明显

增加,治疗不及时,患者有可能死亡。

5.慢性肾脏病处理方法

(1)一般治疗:没有明显临床症状时,可以通过及时纠正高血压、糖尿病等方法抑制或延缓疾病的进展,应遵循低盐、低脂、低磷优质蛋白饮食原则,饮食中蛋白质的摄入以优质蛋白为主如牛奶、鸡蛋、鱼肉、鸡肉等,限制钾的摄入,避免高蛋白,防止加重肾脏负担。(2)用药:可以遵医嘱服用百令胶囊、黄葵胶囊或尿毒清颗粒等有保护肾脏或降低肌酐作用的药物治疗,能延缓病情进展。(3)手术:如果慢性肾脏病进展到终末期,就需要通过血液透析、腹膜透析或肾脏移植等肾脏替代方法治疗。

6.慢性肾脏病患者在治疗过程中要注意些什么

(1)正规治疗:患有慢性肾脏病的患者要到正规医院,最好是到肾脏病专科进行检查与治疗,不要相信虚假广告、不要相信江湖游医、不要急病乱投医;(2)注意监测:对治疗有好转的患者,以后还要加强监测,定期做一些检查,比如小便常规检查、肾功能检查、血压测量等,发现问题,随时就诊。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

产妇护理中母乳喂养指导

□ 陶云云

世界卫生组织指出:纯母乳喂养应坚持6个月,在添加辅食后,母乳喂养可维持到2岁。母乳喂养不单单是一种传输养分的途径,它更是建立良好母婴关系的纽带。产妇护理中母乳喂养指导尤为重要。

1.母乳喂养的好处

母乳喂养对产妇对婴儿对整个家庭乃至社会都有非常多的益处。

对婴儿的好处:母乳中含有丰富的优质蛋白质和脂肪酸、糖类、适当比例的钙磷,有利于婴儿吸收利用。而且母乳含有IgA、IgG和IgM等多种抗体,能增强新生儿的抗病能力,抵御腹泻、呼吸道及皮肤感染等疾病。能减少过敏性皮炎的风险,减少儿童期肥胖的发生,促进婴儿口腔的发育;婴儿频繁地与母亲皮肤接触、受照料,有利于母子之间的感情交流、宝宝的情感发育,促进婴儿心理与社会适应性的发育。

对母亲的好处:通过母乳喂养有助于建立亲子关系;有利于抑制排卵,起到避孕推迟再次妊娠;通过宝宝频繁的吮吸能够促进子宫收缩,预防产后出血;母乳喂养还能减少乳腺癌和卵巢癌的危险;此外,通过母乳喂养消耗母亲多余的脂肪,有利于母亲形体的恢复。

对整个家庭来说,母乳喂养能减少养育宝宝的很大一部分的经济支出;还能避免冲调奶粉的琐碎与奶瓶及奶制品污染的风险;其经济、方便、温度适宜、减少污染的机会。

对社会来说,母乳喂养的宝宝身体素质好,不易生病,有利于提高全民身体素质;通过母乳喂养,充分的母子接触与交流,更加有利于宝宝智能及社交能力的发育,有利于家庭和睦、社会安定。

2.母乳喂养的方法

1)、正确的哺乳姿势:宝宝头与身体呈一直线;婴儿面向乳房,鼻子对着乳头;母亲应抱紧宝宝贴近自己;婴儿的头和颈得到支撑,母亲还托住宝宝的臀部。

2)、正确的托乳姿势:食指支撑着乳房底部靠在乳房下的胸膛上,大拇指放在乳房的上方,呈“C”字形托起乳房,两个手指可以轻压乳房改善乳房形态,使婴儿容易含接。托乳房的手不要太靠近乳头处。

3)、正确的含接姿势:先用乳头刺激宝宝,等宝宝嘴巴张开,立即将乳头和乳晕放入婴儿嘴里,嘴唇应该覆盖乳头和乳晕或乳晕的大部分,能看到或听到宝宝慢而深的吮吸。此时宝宝嘴巴张得很大,下唇向外翻,舌头呈勺状环绕乳

晕,宝宝面颊鼓起呈圆形,口腔上方有更多的乳晕,满而深的吮吸,有时突然暂停。

4)、母乳喂养的体位:母乳喂养时可以用采用坐式、卧式、环抱式、交叉式。

3.母乳喂养成功的秘诀

母乳喂养成功的秘诀首要也是最重要的是充分、有效的吮吸。通过频繁的吮吸刺激母亲体内泌乳素分泌增加,产生充足的乳汁,吸乳频率调节着母乳的供应。母婴同室、早接触、早吮吸、早开奶都是促进吮吸的有效举措。

母乳喂养的成功还离不开母亲的坚持,母亲足够的信心与决心是坚持母乳喂养的前提。家属的支持与配合也很重要,母亲的营养支持、充足的睡眠保证、情绪的的稳定离不开家属的支持,这些都会影响乳汁的分泌。尽早开奶,避免给宝宝添加食品,除非有医学指征,这些都离不开家属的配合。了解并支持母乳喂养的医务人员的指导与帮助是母乳喂养的保证,科学的饮食指导、正确的哺乳姿势、以及正确的含接姿势有利于母乳喂养的持续开展。母乳喂养成功不单单是一个人的事,是一个家庭的配合,一个社会的支持,同样母乳喂养的收益也不单单是宝宝或母亲个人,它回馈于整个家庭与社会。

4.母乳喂养的注意事项

母乳喂养时两侧乳房均应进行充分吮吸,避免频繁一侧喂养,否则可能导致左右乳房的体积不同。喂养时一定要吸空一侧再吸另一侧,乳汁的前半部分含有大量的水和糖,后半部分含有丰富高热量的脂肪,只有吃到完整的前奶加后奶,才能满足宝宝生长发育的需要。喂养后如果乳房未充分排空,需使用吸奶器吸出残奶,以免造成乳汁淤积。如果母亲乳汁不太充足时可以在喂哺前热敷乳房促进乳汁分泌;如果乳汁过多时切忌热敷应该选择冷敷,以免加重乳房肿胀。婴儿出生后60分钟以内让新生儿吮吸母亲的乳房,尽早开奶。喂哺没有具体的时间和次数限制。产后初期乳汁分泌较少,频繁吮吸可以促进乳汁分泌,还能促进恶露排出。随着婴儿吮吸能力的增强,摄入的乳汁越来越多,喂养时间间隔也会延长,并逐渐形成规律喂养的模式。凌晨3、4点泌乳素的分泌是白天的1倍,夜间哺乳尤为重要。母乳喂养时含接姿势一定要正确,不能只含住乳头,一定是乳头与大部分乳晕,避免不正确的含接姿势造成乳头的皴裂,影响母乳喂养的持续开展。

(作者单位:江苏省南京市江宁中医院)

重症心电监护:如何准确解读心电图

□ 李秀明

随着社会生活节奏加快,心血管疾病成为严重威胁人类生命健康的重要疾病,心脏病成为多发常见病,全球每年因心脏病死亡人数约占总数的1/3,我国心脏病患者约7千万,对心脏病的诊断预防成为当今医学界面临的首要问题。心电监护可以实时检测心脏活动电信号变化,对疾病预防诊治具有重要意义。常规心电图是在医院重症监护中病人静卧下由心电图仪记录心电活动,是临床中对心律失常、心肌炎等心血管疾病的重要诊断手段。准确解读心电图可以提供有关患者心脏健康状况重要信息,需要了解心电图解读方法为疾病诊疗提供依据。

一、重症心电监护的作用

心电监护是重症监护室中重要的措施,用于监测病人的心脏电活动情况。通

过心电监护,可以及时发现心脏节律的异常,为医生提供关键的治疗依据。心电监护是持续监测心脏电活动的技术,通过在体表放置电极收集心脏电活动的信号,经由导线传输至心电图机,经过处理后形成可视的心电图图形。心电图是心脏兴奋的发生传播及恢复过程的客观转变指标,是通过心电图描记器从体表引出多种形式的电位变化图形。心电监护对于评估心脏功能、诊断心脏疾病以及监测心脏手术过程具有重要作用。

二、重症监护心电图解读方法

心血管疾病是危害健康的头号杀手,重症监护病房中心脏病患者容易发生心肌梗死等,医生需要密切关注患者的心脏健康状况,加强对患者心电信号的监护,及时采取必要的措施做好急救工作。

心电图反映心脏激动的电学活动对各种心律失常诊断具有肯定价值,准确解读心电图需要医生具备丰富的经验和专业知识,通过观察心肌缺血,关注心肌肥厚分析波形,注意心脏传导等方法了解病人的心脏活动情况。

1.了解正常心电图:解读心电图前需要了解正常的心电图图形,正常心电图由P波、QRS波群、T波和U波组成。P波代表心房的电活动,QRS波群代表心室的电活动,T波代表心室的复极化过程,U波代表心室的后继电活动。

2.分析心电图的各个波形:收集到心电图数据需要对其各个波形进行详细分析。观察P波、QRS波群、T波和U波的形态、振幅和时间参数是否正常。注意是否存在异常的波形,如QRS波群的宽大

畸形、T波的高尖等。

3.结合患者的病史和临床情况:解读心电图时需要结合患者的病史和临床情况。如患者是否有心脏病史、当前的症状和体征等,相关信息有助于判断心电图的异常是否与患者的病情相关。

4.考虑药物和电解质的影响:药物和电解质紊乱可能会影响心电图的波形。解读心电图时需要考虑患者当前使用的药物以及电解质水平。如洋地黄类药物可能会使QRS波群增宽,低钾血症可能导致T波低平等。

5.综合分析:综合分析心电图的各个参数以及患者的病史、临床情况、药物和电解质等因素,对心电图的异常进行全面评估,可请教专业的心内科医生进行会诊。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)