

慢性肾炎的早期发现与治疗管理

□金玉杰

慢性肾炎是一种常见的慢性肾脏疾病，其早期发现与诊断对于患者的治疗和康复至关重要。本文将介绍慢性肾炎的早期发现与诊断方法，帮助读者了解慢性肾炎的基本知识，提高自我保健意识。

一、慢性肾炎的基本知识

慢性肾炎是一种由多种原因引起的慢性肾小球疾病，其临床表现包括蛋白尿、血尿、高血压、水肿等。慢性肾炎的病程较长，通常需要长期治疗和管理。

二、慢性肾炎的早期发现

1. 定期健康检查：慢性肾炎早期通常没有明显症状，因此定期进行健康检查是发现慢性肾炎的重要手段。建议成年人每年进行一次尿液和血液检查，以早期发现慢性肾炎

的迹象。

2. 关注身体变化：慢性肾炎患者通常会出现水肿、高血压、贫血等症状。如果出现这些症状，应及时就医检查。同时，要注意观察尿液颜色、量的变化，如果出现异常，应及时就医。

3. 家族史：慢性肾炎有一定的家族遗传性。如果家庭成员中有慢性肾炎患者，应更加关注自己的健康状况，及早发现疾病的迹象。

三、慢性肾炎的诊断方法

1. 尿液检查：尿液检查是诊断慢性肾炎的重要手段之一。通过尿液检查可以检测出蛋白尿和血尿，帮助医生判断病情。

2. 血液检查：血液检查可以检测肾功能、电解质等指标，帮助医生评估慢性肾炎的严

重程度。

3. 影像学检查：影像学检查可以帮助医生了解肾脏形态和结构的变化，如B超、CT、MRI等。

4. 病理学检查：病理学检查是诊断慢性肾炎的金标准。通过取患者的肾组织进行病理学检查，可以确定疾病的类型和严重程度。

四、慢性肾炎的治疗与管理

1. 一般治疗：慢性肾炎患者应保持健康的生活方式，包括合理饮食、适当运动、控制血压和蛋白尿等。

2. 药物治疗：根据病情，慢性肾炎患者可能需要使用药物进行治疗，如控制血压、减少蛋白尿、改善肾功能等。药物治疗需要在

医生的指导下进行，根据病情调整药物剂量和种类。

3. 肾脏替代治疗：当慢性肾炎发展到终末期，可能需要肾脏替代治疗，如血液透析、腹膜透析等。患者应在医生的指导下选择合适的透析方式，并坚持治疗。

总之，慢性肾炎的早期发现与诊断对于患者的治疗和康复至关重要。通过定期健康检查、关注身体变化和家族史、采用正确的诊断方法，以及采取科学的治疗与管理措施，可以有效地控制慢性肾炎的发展，提高患者的生活质量。同时，广大群众应提高自我保健意识，关注肾脏健康，预防慢性肾炎的发生。如有疑问，请及时就医，接受专业医生的诊断和治疗。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)

妊娠期糖尿病的血糖控制

□李纪宁

妊娠期糖尿病是一种在妊娠期间首次发生的糖尿病状态，它对母婴的健康有着深远的影响。本文将就妊娠期糖尿病的血糖控制与母婴健康进行科普，帮助读者了解这一常见问题的解决方法。

一、妊娠期糖尿病的原因

妊娠期糖尿病的发生通常与孕妇体内胰岛素抵抗增加有关。随着孕期荷尔蒙水平的改变，孕妇对胰岛素的需求量增加。然而，如果胰岛素分泌量不足以满足需求，就会导致血糖升高。其他可能的原因包括遗传因素、肥胖、年龄和种族背景等。

二、血糖控制的重要性

血糖控制是妊娠期糖尿病管理的重要组成部分。血糖过高可能导致早产、新生儿低血糖、新生儿黄疸和胎儿过大等问题，而血糖控制良好的孕妇发生这些问题的风险较低。通过饮食调整和适当运动，大多数孕妇都可以

有效地控制血糖。

三、饮食调整

妊娠期糖尿病的饮食调整是控制血糖的关键。孕妇应遵循均衡饮食，摄入足够的蛋白质、纤维、维生素和矿物质。建议少食多餐，避免含糖量高的食物和饮料。此外，孕妇应避免饮酒和咖啡因，因为它们可能影响血糖水平。

四、适当运动

适当的运动有助于降低血糖，增强孕妇的抵抗力，并有助于分娩。孕妇可以选择轻松的运动方式，如散步、瑜伽和游泳等。在开始任何新的运动计划之前，最好咨询医生或专业营养师的建议。

五、监测血糖

孕妇应定期监测血糖，以便了解血糖控制情况。建议每周至少进行一次血糖监测，并在妊娠的前三个月和后三个月进行一次葡萄糖耐量测试。孕妇还可以使用血糖仪在家中自行监测，以确保血糖始终保持在稳定水平。

六、母婴健康影响

良好的血糖控制可以降低妊娠期糖尿病对母婴健康的影响。对于孕妇，血糖控制良好的孕妇患妊娠期高血压和羊水过多的风险较低。对于胎儿，血糖控制良好的胎儿发育正常，出生时体重适中。然而，如果孕妇未能有效控制血糖，胎儿可能面临健康问题，如新生儿低血糖、新生儿黄疸和胎儿过大等。

七、结论

总之，妊娠期糖尿病是一种常见的妊娠期并发症，对母婴健康有潜在影响。通过合理的饮食调整和适当运动，大多数孕妇可以有效地控制血糖。定期监测血糖和进行葡萄糖耐量测试是管理妊娠期糖尿病的重要步骤。了解妊娠期糖尿病的原因和影响，以及采取适当的措施来控制血糖，将有助于改善母婴健康。

(作者单位：河北省魏县中医院)

不明原因发热的原因及处理方法

□金梅

在日常生活中，我们有时会遇到不明原因的发热情况。发热是一种常见的身体反应，但有时候，它可能会给我们带来困扰。在这篇文章中，我们将探讨不明原因发热的原因、处理方法以及预防措施，帮助你更好地应对这一常见健康问题。

一、不明原因发热的原因

不明原因发热是指体温升高，但找不到明确的病因。这种情况可能由多种原因引起，包括病毒感染、免疫系统问题、药物反应、环境因素等。了解这些原因有助于我们更好地处理发热问题。

二、处理方法

1. 观察病情：首先要观察自己的病情变化。如果你连续几天发热，但没有其他症状，如咳嗽、流鼻涕或疼痛，那么可能是病毒感染引起的。但如果同时出现其他症状，如关节疼痛、皮疹或淋巴结肿大，就需要寻求医疗帮助。

2. 物理降温：在医生允许的情况下，你可以尝试使用物理降温方法。使用湿毛巾敷额头、洗温水澡或使用退热贴等都是有效的方法。但请注意，一般不要使用酒精擦身，因为酒精挥发会加速身体散热，可能导致体温过低。

3. 休息与补水：保证充足的休息和水分摄入。发热时，身体需要更多的水分来帮助排毒和降温。同时，保持安静的环境和舒适的姿势也有助于缓解不适。

4. 寻求医疗帮助：如果发热持续不退或伴随其他症状，一定要及时就医。医生会进行详细的身体检查和化验，以确定发热的原因并给出适当的治疗。

三、预防措施

1. 增强免疫力：保持健康的生活习惯，如充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动和避免烟酒等，有助于增强免疫力，减少发热的发生。

2. 保持卫生：注意个人卫生，勤洗手、勤换衣物，减少接触病毒的风险。特别是在疫情期间，要遵守相关卫生规定，避免感染病毒。

3. 定期体检：定期进行身体检查，及早发现潜在的健康问题，如免疫系统疾病或药物过敏史等。这些信息有助于医生更好地评估发热的原因。

4. 接种疫苗：根据国家规定，接种疫苗可以有效地预防一些传染病的发生。接种疫苗可以降低发热的风险，保护身体健康。

规定，避免感染病毒。

3. 定期体检：定期进行身体检查，及早发现潜在的健康问题，如免疫系统疾病或药物过敏史等。这些信息有助于医生更好地评估发热的原因。

4. 接种疫苗：根据国家规定，接种疫苗可以有效地预防一些传染病的发生。接种疫苗可以降低发热的风险，保护身体健康。

总之，不明原因发热是一种常见的健康问题，但通过了解其原因、采取适当的处理方法以及预防措施，我们可以有效地应对这一问题。如果你遇到发热问题，请务必及时就医，以确保身体状况得到及时治疗和照顾。

最后，要记住的是，发热是一种身体的自然防御反应。尽管它可能会带来一些不适，但通常不会对身体造成严重伤害。只要我们采取正确的处理方法和预防措施，就可以有效地应对不明原因发热这一问题。

(作者单位：河北省保定第七医院)

心功能不全的症状与表现

□康雅静

心功能不全，也被称为心力衰竭，是一种心脏疾病的并发症，当心脏不能有效地将血液输送到全身各部位，就会出现一系列的临床症状和表现。本文将详细介绍心功能不全的症状与表现，帮助大家更好地了解这一常见健康问题。

一、心功能不全的原因

心功能不全通常由心脏疾病引起，如心肌梗死、冠心病、高血压等。长期的心脏疾病会导致心脏肥大、变硬、收缩力减弱，最终引发心功能不全。除此之外，一些其他因素如年龄、血管疾病、糖尿病等也会增加心功能不全的风险。

二、心功能不全的症状

心功能不全的症状主要包括呼吸困难、体力活动受限和液体潴留。

1. 呼吸困难：这是心功能不全的最常见症状。患者在运动或情绪激动时出现气促，休息后症状可缓解。此外，夜间阵发性呼吸困难也是心功能不全的常见表现，这是因为平卧时回心血量增加，加重心脏负担。

2. 体力活动受限：心功能不全患者会感到疲劳和乏力，即使没有进行剧烈运动。这是因为心脏不能有效地将血液输送到全身组织。

3. 液体潴留：心功能不全患者可能出现水肿，尤其是下肢水肿。其他可能的液体潴留部位包括胸腔积液、腹腔积液和阴囊肿胀。

三、心功能不全的自我评估

了解心功能不全的症状后，我们如何进行自我评估呢？首先，关注自己的身体状况，定期进行体检至关重要。一旦出现上述症状，特别是持续存在或加重，应及时就医。此外，可以通过简单的运动试验或医生建议的检查来评估心脏功能。

四、如何预防心功能不全

1. 定期进行心脏检查：包括心电图、超声心动图等检查，有助于及早发现心脏疾病。

2. 控制血压和血糖：高血压和糖尿病是心功能不全的重要危险因素。控制血压和血糖可以降低心功能不全的风险。

3. 健康饮食和运动：保持健康的饮食习惯，适量运动，有助于维持心脏健康。

4. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒会加重心脏负担，增加心功能不全的风险。

五、治疗与护理

一旦确诊为心功能不全，治疗和护理至关重要。治疗方法包括药物治疗、改变生活方式(如控制血压、血糖、戒烟限酒等)和康复训练。在医生的指导下，积极参与治疗和护理，有助于改善心功能不全的症状和提高生活质量。

总之，心功能不全是一种由心脏疾病引起的心脏功能异常的疾病。了解其症状和表现，及早发现并治疗心脏疾病，是预防心功能不全的关键。通过定期检查、控制危险因素、健康饮食和运动、戒烟限酒、避免过度劳累等措施，我们可以有效预防心功能不全的发生。

(作者单位：河北省围场满族蒙古族自治县医院)

严重创伤患者的输血治疗

□赵海生

严重创伤是一种常见的医疗紧急情况，常常导致大量的失血和生命体征的波动。在这些情况下，输血是一种常见的治疗手段，它可以提供必要的血容量，帮助患者度过危险期。然而，输血并非没有风险，如果处理不当，可能会引发一系列并发症，甚至危及生命。

一、输血前的准备

在为严重创伤患者进行输血治疗前，医生需要了解患者的病史、过敏反应、输血史等信息。同时，医生需要确保血液来源合法，并经过严格的筛查，以确保血液的质量和安全性。此外，医生还需

要根据患者的具体情况，选择适当的输血量 and 速度。

二、输血过程中的注意事项

在输血过程中，医生需要密切监测患者的生命体征，包括血压、心率、呼吸等指标。如果出现任何异常情况，如发热、寒战、呼吸困难等，应立即停止输血并采取相应的处理措施。同时，医生需要确保血液在输血过程中保持适当的温度，以避免血液凝固或变质。

三、输血后的观察与护理

输血后，医生需要密切观察患者的生命体征，以及是否有输血并发症的出

现。常见的输血并发症包括发热、过敏反应、肝炎等。如果出现任何异常情况，应立即通知医生并采取相应的处理措施。此外，患者在输血后还需要注意休息，避免剧烈运动和过度劳累。

四、自我防护与知识普及

对于严重创伤患者及其家属来说，了解输血治疗的相关知识是非常重要的。首先，患者及其家属需要了解输血的必要性，并积极配合医生的治疗方案。其次，患者及其家属需要了解输血的并发症及其预防措施，如出现异常情况应及时就医。此外，患者及其家属还需要了解

如何选择正规的血液来源和机构，以确保血液的质量和安全性。

严重创伤是一种常见的医疗紧急情况，输血是一种常见的治疗手段。然而，输血并非没有风险，如果处理不当，可能会引发一系列并发症。因此，对于严重创伤患者来说，了解并接受科学的输血治疗是非常重要的。对于患者及其家属来说，了解输血治疗的相关知识也是非常必要的。只有通过全面了解和科学的输血治疗，才能最大程度地保护患者的生命安全和健康。

(作者单位：河北省唐山中心医院)