

肾脏疾病早期筛查的必要性

□ 陈巧琼

在现代社会,生活节奏加快、饮食结构不断变化以及环境污染日益严重,慢性病的发病率不断攀升。其中,肾脏疾病作为一种潜行发展的健康杀手,其早期症状不明显,往往在病情发展到较重阶段才被发现。本文将为大家介绍肾脏疾病早期筛查的必要性,旨在提高公众的健康意识,促进肾脏健康。

一、肾脏的生理功能和肾脏疾病的影响

1、肾脏的基本功能:肾脏是人体的主要排毒器官,它过滤血液中的废物,调节体液、电解质和酸碱平衡,并通过尿液排出代谢废物。此外,肾脏还具有内分泌功能,分泌肾素参与血压调控,制造促红细胞生成素促进红细胞生成,激活维生素D3以调节钙磷代谢。同时,肾脏也影响其他激素的代谢和功能。

2、肾脏疾病的种类:肾脏疾病主要分为急性和慢性两大类。急性肾损伤(AKI)是一种快速发生的疾病,通常由于缺血、毒素暴露或急性肾炎导致。而慢性肾脏病(CKD)则是肾脏功能逐渐丧失的过程,往往是由于糖尿病、高血压等慢性条件不断损害肾脏而发展起来。CKD可细分为五个阶段,最终可能进展为终末期肾病(ESKD),此时患者可能需要透

析或肾脏移植。

3、肾脏疾病的危害:肾脏疾病的影响是多方面的,从轻微的电解质不平衡到严重的尿毒症。随着肾功能的下降,患者可能出现水肿、高血压、贫血和骨质疏松等并发症。长期未治疗或控制不良的肾病还会增加心血管疾病的风险,这是慢性肾病患者主要死亡原因。肾病对患者的日常生活质量影响巨大,他们可能面临着饮食限制、长期服药和定期透析的挑战。

二、肾脏疾病的早期筛查意义

1、早期发现:早期筛查和诊断对于防止肾脏疾病进一步恶化具有决定性的作用。在肾脏疾病的早期阶段,肾脏通常还没有出现不可逆的损害,这时通过药物和生活方式的改变,可以有效地控制病情,延缓疾病进展。早期干预可以减轻炎症,降低高血压和糖尿病的影响,这些都是导致肾功能恶化的主要因素。因此,早期发现意味着及时治疗,可以显著减少严重并发症如尿毒症的风险。

2、经济负担的减轻:相对于肾病晚期,早期治疗的成本要低得多,尤其是可以减少或避免昂贵的透析和肾脏移植等治疗。此外,

通过早期干预,减少了因肾病导致的其他健康问题的治疗费用,从而减轻了患者及其家庭的经济负担。

3、提高生存率和生活质量:通过早期筛查所实施的治疗可以显著提高患者的生存率。患者可以避免肾脏疾病晚期可能出现的一系列严重并发症,如心血管疾病、骨质疏松和贫血。更重要的是,早期诊断和治疗可以帮助患者保持较高的生活质量,比如保持正常的工作和社交活动,减少家庭和个人的心理负担。

4、促进健康意识和预防策略:通过肾脏疾病的早期筛查,不仅可以使患者本人受益,还能提高公众对肾脏健康的意识。当人们意识到肾脏疾病的潜在威胁,并了解到早期筛查的重要性时,他们往往会更加关注自己的健康,采取预防措施,比如改善饮食习惯、增加体育锻炼、控制体重和血压等。此外,早期筛查还可以帮助医疗专业人员识别出影响肾脏健康的社会和环境因素,从而在更广泛的层面上推广预防策略。

三、肾脏疾病早期筛查的策略

1、高危人群的识别:早期筛查的首要步骤是识别出高危人群,特别是那些患有糖尿

病、高血压及有家族慢性肾病史的个体。这些人群应定期进行肾功能检测,包括肌酐水平和尿蛋白的监测。

2、常规筛查指标:常规的肾脏疾病筛查项目包括血液和尿液检查。血液检查重点是肌酐和尿素氮水平,这些指标可以反映肾脏的过滤功能。尿液检查则包括尿蛋白和尿沉渣,这有助于发现肾脏损伤的早期迹象。

3、健康生活方式的倡导:除了定期体检,提倡健康的生活方式对预防肾脏疾病也至关重要。这包括维持适当的水分摄入、均衡的饮食、定期运动和避免使用对肾脏有损害的药物。对于高危人群来说,这些措施尤为重要,应成为他们日常生活的一部分。

肾脏疾病作为一种“悄无声息”的疾病,其早期筛查对于控制疾病进展、改善患者预后具有重大意义。早期筛查不仅有助于早发现、早治疗,还可以减轻患者的经济负担,提高患者的生活质量。因此,了解肾脏的基本功能、提高对肾脏疾病的认识、采取有效的筛查措施、以及倡导健康的生活方式,是我们每个人都应该积极参与的健康行动。

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)

脑梗塞的治疗与预防

□ 潘运南

脑梗塞是一种常见的脑血管疾病,它是由于脑部血管的阻塞导致血液供应中断,造成脑组织缺血、缺氧甚至坏死。脑梗塞的发生会给患者带来严重的后果,包括瘫痪、失语、认知障碍等。因此,及时的治疗和有效的预防措施对于减少脑梗塞的发生和减轻其后果非常重要。本文将向您介绍脑梗塞的治疗和预防方法,帮助您更好地了解 and 应对这一疾病。

一、脑梗塞的治疗

(1)康复治疗

如果得了脑梗塞,最重要的就是听从医生的安排,配合医护人员完成康复训练,如肢体功能、语言功能、吞咽功能训练等。其中肢体功能训练就是在医护人员的指导辅助下,主动、被动地完成肢体运动,能够让肢体各个关节灵活一些,关节活动度有所改善,让肢体保持正常的姿势。而对于语言功能的训练,主要是医护人员多和病人聊天,鼓励病人开口说话,比如从最简单的“啊”“哦”“嗯”等进行训练,之后给病人看一些图片,让病人看图说话,比如水果卡片、饮食卡片等,并让病人像一年级小学生一样,根据图片的内容来讲故事。可能的病人一开始会不好意思,那么作为医护人员,要多鼓励病人开口说话,在病人

认真练习发音时,医护人员不能嘲笑病人,要给予病人更多的尊重,每次病人完成语言训练后,医护人员都要及时表扬病人。通过语言训练,对于病人的口舌能力起到良好锻炼效果。对于吞咽功能的训练,可以分成以下几项内容,首先咀嚼训练,具体内容包括空咀嚼、鼓腮、吹气、张/闭腭、磕牙等,以上动作需进行3组,每组10次。其次空吞咽训练,就是医护人员使用冰冻的棉棒对病人软腭、舌根、咽后壁等进行刺激,注意力度要轻轻的,之后告诉病人练习空吞咽,锻炼吞咽发声速度,强化发声敏感性,提高病人吞咽反射力。再者对口腔进行清洁,得了脑梗塞后,要保证病人每天口腔都很干净,每日给病人刷牙,或者对其牙龈进行按摩;如果病人无法刷牙,医护人员可以在消毒纱布上蘸点温开水,对病人口腔进行轻轻擦拭,或者在棉签、棉球蘸点温的盐水,对病人口腔各部位慢慢擦洗,要坚持每日早上、晚上睡觉前各1次。最后呼吸功能训练,有的人得了脑梗塞后,在口腔里会有很多分泌物,若病人发现肺部痰液较多,指导病人深呼吸,之后用尽全力咳嗽,尽可能将痰液咳嗽出来。

(2)抗凝治疗

脑部血液一旦无法正常循环,势必会形成血栓,要想防止血栓发生,通常都是用此法。目前给病人推荐的药物有抗凝剂、肝素,而这之中低分子肝素钙,能够控制脑梗塞病情恶化;此外病人也可以口服抗凝药物,如华法林、利伐沙班等。

(3)溶栓治疗

对于急性脑梗塞病人,或者出现头痛、肢体无力等症状,到医院做了检查后,听从医生的建议,优先选择超早期溶栓治疗。常见溶栓类药物如:注射用尿激酶、重组型纤溶酶原激活物阿替普酶等,可以对病人血管内存在的血栓进行溶解,促使血管疏通,血流灌注得到有效恢复。

(4)降纤治疗

如果你是急性脑梗塞,并且还是高纤维蛋白血症,可以选择此法,此法的常见药物有巴曲酶、降纤酶等,可对纤维蛋白原进行降解。

二、脑梗塞的预防

注意饮食:日常生活中,以低盐、低脂、低糖饮食为主,少吃辛辣刺激、油腻食物,如炸鸡、炸薯条、麻辣烫等,多吃新鲜蔬菜水果等,如白菜、苹果等,可使血脂含量下降,减少脑梗塞发生。此外还要戒烟酒,喝酒容易伤害

血管内壁,加大血管斑块发生率,易引发动脉粥样硬化,特别是那些本身就有慢性疾病的人,发生脑梗塞概率更高。

养成良好生活习惯:日常要多休息,规律作息,少熬夜或者不熬夜,保证每天睡眠时间都充足,至少8小时睡眠,可以让大脑休息更充分。在睡眠状态下,也能放松大脑血管。

坚持运动:如果长时间坐着不运动,会增加体内血液黏稠度,那么和爱运动的人相比,不运动的人发生脑梗塞的可能性更大,所以每天可以适度运动,以有氧运动为主,如跑步、骑车、游泳、跳广场舞、打太极、练中华武术等,加快血液循环速度,促进新陈代谢,减少疾病发生。

三、结语

脑梗塞的治疗和预防需要综合的措施,通过及时的急诊治疗、药物治疗、康复训练和健康的生活方式,可以更好地控制和管理脑梗塞;此外,通过控制血压、血脂、血糖水平、均衡饮食和定期体检等,可以有效预防脑梗塞的发生。如果您有任何疑问或症状,请立即就医并咨询专业医生的建议。预防和早期治疗是降低脑梗塞风险和减轻其后果的关键。

(作者单位:广西梧州民族医院)

白癜风的的症状及预防方法

□ 庞惠文

白癜风的主要症状是皮肤上出现一片或多片无色素的白斑,这些白斑的形状和大小各不相同。最初,白斑可能较小,但随着时间的推移,它们可能扩大或合并。白斑通常首先在阳光照射的地方出现,如手、脸、脚和臂等地方。除皮肤外,白癜风也可能影响眼睛、口腔和头发的色素。患者可能会出现眼睛颜色变淡、口腔内的色素丧失和头发变白等症状。白癜风是一种常见的色素脱失疾病,表现为皮肤部分或全部丧失色素呈现白斑。尽管白癜风不会引起疼痛或不适,但可能对患者的心理和情绪造成影响。本文将为大家介绍白癜风的的症状和预防方法。

一、白癜风为什么治疗难?

从现有的白癜风外用治疗药物的给药方式来看,大多数都为外用药,患上了白癜风的病友可自行给药,不限于医院内治疗。目前国内白癜风在研的新药,也多以外用乳膏、凝胶和口服剂型为主,尤其是外用乳膏,使用方式简单,便于白癜风的病友自行购买和进行给药。由于白癜风具有易诊断且不致命的特点,主要临床表现为皮肤白斑,白癜风的病友易于自行辨别并选择治疗方式,因此该疾病

治疗方式的选择很大程度上取决于白癜风的病友自身选择。

而我国白癜风患者规模庞大,以中青年为主,大约一半的白癜风患者是在20岁之前发病。医生强调:外用药在白癜风治疗中始终是一线用药,市场上缺乏白癜风特效药,所以新药的开发有广阔的前景。白癜风治疗困难的原因一方面主要是由于白癜风的病因不明确,有多种学说,目前主要认为是T细胞自身免疫黑色素细胞破坏引起,另一方面是白癜风复色比较难,极易复发,在白癜风发展期、稳定期、痊愈期都是T细胞不能完全杀灭,白癜风治疗后,仍然需要长期的维持治疗。总的来说,白癜风白斑多出现在暴露部位,白癜风对日常生活造成很大的影响,白癜风久治不愈、复发也容易导致白癜风病友产生羞耻、抑郁心理相关疾病,引发自身免疫并发症。

二、白癜风症状表现

1、白癜风早期症状:发病早期,白斑数目不多,面积不大,多为绿豆或硬币般大小,呈圆形或椭圆形,也有的是不规则形状。早期白斑颜色比较浅,与正常皮肤没有明显的界线。不痛不痒,表面光滑没有鳞屑。

2、白癜风发展期症状:白癜风发展期,白斑不断扩散平移,相邻的白斑也会互相融合,形成大面积的白斑,白斑与正常皮肤的边界模糊不清,白斑的颜色也逐渐加深,随病情由浅白色逐渐向乳白色、云白色、瓷白色发展,甚至伴随着毛发变白现象,此时期的白癜风治疗难度也有所增加。

3、白癜风稳定期症状:这个阶段的白癜风,病情已经十分稳定了,因此基本上已经可以算是定型,皮肤上的白斑一般不会再进行扩展,另外,这也是治疗的最佳时期。

三、预防白癜风,轻松应对皮肤病

1、生活规律、精神放松:有一个良好的心态,因为研究表明,大约三分之二的白癜风发病都与精神创伤、过度劳累、焦虑有关系,所以这方面一定要注意。

2、避免皮肤外伤:在白癜风的初发、发展阶段,如果局部皮肤有过摩擦、压力、外伤、烧伤,都可能诱发同形反应,出现白癜风,所以这个要尽量地避免,有时候甚至外用一些刺激性的药物也要注意。

3、避免暴晒:因为过度的日光紫外线刺激,可以导致黑色素细胞功能障碍,胞内毒素

聚积,产生黑色素细胞自我破坏,这样就会诱发白癜风。

4、纠正不良的饮食习惯、忌口很重要:故秋冬季要增加热量的摄入,可以适当多吃新鲜的米面,尽量多吃粗杂粮,补充钙和铁。因此,秋冬季节大家不妨多吃奶制品、豆制品、动物肝脏等富含钙质和铁质的食物,以此来预防白癜风。

5、避免直接接触化学物质:化学物质对黑色素细胞,有严重的伤害,平时应尽可能避免皮肤直接接触化学物质,特别是酚类化合物,比如橡胶、沥青、汽油等。注意房屋装修造成的污染,房屋装修后应通风三个月后迁居,入住后也要保持经常性通风,有条件应做环保检测。

日常生活中多注意运动,提高自身的免疫抵抗力,对于白癜风疾病的治疗也是有很大帮助的,白癜风是一个慢性疾病,因此需要长期坚持用药。同时,白癜风的预防也非常重要,以上介绍的白癜风症状和预防方法,我们要特别注意,做到早预防,早治疗,远离白癜风,生活也才更美好。

作者单位:广西前海人寿(广西)医院有限公司