

什么是肾病综合征

□ 赵荣荣

肾病综合征是一种常见的肾脏疾病，它是由多种原因引起的肾脏滤过屏障受损，导致蛋白质从尿液中流失，从而引发一系列症状。本文将向大家科普肾病综合征的相关知识，帮助大家更好地了解这一疾病。

一、什么是肾病综合征

肾病综合征是一种由多种原因引起的肾脏疾病，其主要特征是尿蛋白过多、水肿、高脂血症等。临床上，肾病综合征可分为原发性、继发性和遗传性三种类型，其中原发性肾病综合征是最常见的类型。

二、肾病综合征的原因

肾病综合征的原因有多种，常见的有：
1. 感染：感染是肾病综合征最常见的病因之一，如呼吸道感染、尿路感染等。

2. 免疫系统异常：肾病综合征患者免疫系统异常，对某些物质过于敏感，引发炎症反应。

3. 遗传因素：遗传因素也是肾病综合征的原因之一，某些基因突变可能导致肾脏滤过屏障受损。

三、肾病综合征的症状

肾病综合征的主要症状包括：

- 尿液异常：尿量增多或减少，尿蛋白过多，尿色异常等。
- 水肿：身体不同部位的水肿，如眼睑水肿、下肢水肿等。
- 高脂血症：血脂升高，可能出现黄色瘤等症。
- 其他症状：可能伴有发热、乏力、恶心等。

四、如何诊断肾病综合征

诊断肾病综合征需要结合患者的症状、实验室检查和影像学检查等。常见的检查包括尿液检查、血液检查、肾功能检查、影像学检查等。如果怀疑有遗传性肾病综合征，还需要进行基因检测。

五、肾病综合征的治疗方法

肾病综合征的治疗方法包括药物治疗和饮食治疗等。药物治疗主要是使用激素、免疫抑制剂等药物控制炎症反应和蛋白尿等症状；饮食治疗主要是控制蛋白质摄入，以减轻肾脏负担。具体治疗方法需要根据患者的病情和身体状况制定。

六、预防和护理

预防肾病综合征需要从日常生活习惯入手，保持良好的生活习惯和心态，避免过

度劳累和情绪波动。同时，定期体检也是预防肾病综合征的重要措施，可以及早发现肾脏疾病并进行干预。

对于已经患有肾病综合征的患者，护理非常重要。首先，要遵循医生的治疗方案，按时服药和复诊；其次，要保持健康的饮食习惯和生活方式，控制蛋白质摄入和水分摄入等；最后，要保持良好的心态，积极面对疾病，配合治疗。

总之，肾病综合征是一种常见的肾脏疾病，其病因多样，症状明显。了解肾病综合征的相关知识，有助于我们更好地预防和护理这一疾病。如果您发现自己或身边的人患有肾病综合征，请及时就医并遵循医生的治疗方案，保持健康的生活方式和生活习惯。

(作者单位：河北省张家口市第一医院)

血常规检查在诊断感染中的关键作用

□ 赵云伟

血常规检查是医学中最常见的检查之一，它通过对人体血液中各种细胞数量的测定和化验，帮助医生了解人体的健康状况，诊断各种疾病。本文将介绍血常规检查在诊断感染、炎症和免疫疾病中的关键作用。

一、感染的诊断

血常规检查是诊断感染性疾病的重要手段。感染性疾病是由细菌、病毒等微生物感染引起的，这些微生物在人体内繁殖，破坏人体的正常生理功能，导致一系列症状。血常规检查可以通过观察白细胞的数量和分类，来判断感染的种类

和严重程度。

白细胞是血液中的重要免疫细胞，它们通过吞噬、分泌等手段，抵御微生物的侵袭。在感染初期，白细胞数量会增加，其中以中性粒细胞为主。随着感染的加重，淋巴细胞也会参与免疫反应，释放抗病毒物质，帮助身体清除感染。因此，通过血常规检查，医生可以了解感染的严重程度和类型，为患者制定合理的治疗方案。

二、炎症的诊断

炎症是机体对刺激的一种防御反应，通常由微生物感染、物理损伤、化学刺激等引起。血常规检查可以通过观察红细

胞沉降率和C反应蛋白(CRP)等指标，来判断体内炎症的程度。

红细胞沉降率是指红细胞在单位时间内移动的距离，它反映了身体的炎症程度。在轻度炎症时，红细胞沉降率可能会增加，但不会过高。而当炎症严重时，红细胞沉降率会显著升高，成为诊断炎症的重要指标。

C反应蛋白是一种由肝脏合成的蛋白质，它在炎症发生后数小时内迅速升高。C反应蛋白是判断炎症程度的重要指标，它可以预测疾病的发展和预后，帮助医生制定更加精确的治疗方案。

三、免疫疾病的诊断

血常规检查还可以帮助诊断免疫疾病，如风湿性疾病、自身免疫性疾病等。这些疾病是由于免疫系统功能异常引起的，表现为关节疼痛、发热、皮疹等症状。血常规检查可以通过观察免疫细胞的数量和功能，来判断免疫系统的状态。

总之，血常规检查是诊断感染、炎症和免疫疾病的关键手段之一。通过观察血液中各种细胞的数量和功能，医生可以了解疾病的严重程度和类型，为患者制定合理的治疗方案。

(作者单位：河北省容城县人民医院)

溃疡性结肠炎患者生活指南

□ 董昭帆

溃疡性结肠炎是一种慢性肠道炎症性疾病，会对患者的生活产生深远的影响，常常表现为腹痛、腹泻、便血等症状。虽然溃疡性结肠炎可以通过药物治疗和生活方式的调整得到控制，但是患者仍然需要注意一些生活细节，以帮助更好地管理病情。本文将为读者提供一些关于溃疡性结肠炎患者生活指南的建议。

一、保持健康的生活方式

1. 饮食调整：溃疡性结肠炎患者应避免过度油腻、辛辣、生冷等刺激性食物，应以易消化、高营养、高纤维素为主的食物为主。同时，要避免暴饮暴食，注意饮食规律。适量摄入酸奶或蜂蜜，有助于保护肠道。此外，补充足够的营养也是重要的，可以考虑添加蛋白质饮料或维

生素补充剂。

2. 保持充足睡眠：充足的睡眠有助于身体恢复和免疫系统的正常运作，对于溃疡性结肠炎的控制有积极作用。

3. 避免过度劳累：工作与休息要适度，避免过度劳累和精神紧张，以免加重病情。

二、定期就医和按时服药

1. 定期就医：患者应定期到医疗机构进行复查，以便医生了解病情的变化，调整治疗方案。

2. 按时服药：患者应按照医生的医嘱按时服药，不要自行减量或停药，以免影响治疗效果。

三、积极应对病情变化

1. 观察症状：患者应密切关注病情变化，如出现异常症状或病情恶化，应及

时就医。

2. 调整生活节奏：在病情控制不佳时，应适当调整生活节奏，减少活动量，增加休息时间。

四、预防感染和过敏

1. 避免接触过敏原：部分溃疡性结肠炎患者对某些物质过敏，如花粉、海鲜等，应尽量避免接触。

2. 预防肠道感染：注意个人卫生，避免肠道感染，以免加重病情。

五、心理调适

1. 保持乐观心态：溃疡性结肠炎虽然是一种慢性疾病，但通过积极治疗和控制，可以获得良好的治疗效果。患者应保持乐观心态，积极面对疾病。

2. 寻求心理支持：与家人、朋友分享

自己的感受和困惑，寻求心理支持，有助于缓解心理压力。

六、自我管理技巧

1. 保持规律排便：养成定时排便的习惯，有助于控制病情。

2. 自我监测：患者应学会自我监测病情，如发现异常症状或病情恶化，应及时就医。

总之，溃疡性结肠炎患者在日常生活中需要注意饮食、睡眠、工作与休息、感染和过敏的预防等方面的问题。同时，患者应保持乐观心态，积极面对疾病，并学会自我管理技巧，以帮助更好地控制病情。如果您有任何疑问或需要帮助，请及时就医并咨询专业医生。

(作者单位：河北省盐山县韩集中心卫生院)

胚胎发育停止的预防措施

□ 崔丽娟

在众多妊娠问题中，胚胎发育停止是一种相对较为常见的情况。尽管这种情况可能对孕妇和家庭带来一定的压力，但通过孕前检查和孕期保健，我们能够有效地预防和应对这一情况。本文将详细阐述胚胎发育停止的预防措施，特别是孕前检查与孕期保健的重要性。

一、孕前检查

1. 遗传咨询与筛查：遗传咨询可以帮助夫妻了解他们是否有潜在的遗传疾病或基因变异，这些因素可能会影响胚胎发育。对于有家族遗传病史或疑似遗传疾病的人群，应寻求专业医生的建议。

2. 身体检查：在准备怀孕前，夫妻双方应进行全面的身体检查，包括血常规、尿常规、肝肾功能、血压、血糖、甲状腺功能等。这些检查可以及时发现可能影响怀孕或胚胎发育的潜在问题。

3. 疫苗接种：在准备怀孕前，应按照

规定完成疫苗接种，如HPV疫苗等，以降低怀孕期间的风险。

二、孕期保健

1. 定期产检：孕妇应按照医生建议的频率进行产检，以确保胎儿的健康发育。产检的内容应包括超声波检查、血液检测、尿液检查等，这些检查可以及时发现发育停止的迹象。

2. 健康饮食与生活习惯：孕妇应保持健康的饮食，包括足够的营养摄入，避免过度摄入咖啡因和糖分。同时，孕妇应保持良好的生活习惯，如充足的睡眠、适度的运动和避免吸烟和饮酒。

3. 心理调适：孕妇在怀孕期间应保持良好的心理状态，避免过度紧张和焦虑。心理压力可能会对胎儿的发育产生负面影响。

4. 避免有害物质：孕妇应避免接触有害物质，如农药、重金属、放射性物质

等。这些物质可能会对胚胎发育造成损害。

5. 学会识别异常情况：孕妇应了解常见的妊娠症状和体征，如腹痛、阴道出血、恶心呕吐等。如果出现异常症状或体征，应及时就医。

三、特殊情况与应对

1. 胚胎停育预防：在出现过一次胚胎停育的情况下，夫妻双方应进行全面检查，以确定是否存在潜在问题并制定相应的预防措施。这可能包括染色体筛查、免疫学检查、感染因素等。

2. 感染应对：孕期感染是导致胚胎发育停止的常见原因之一。孕妇应避免接触感染源，如生病时应避免怀孕，并遵循医生的建议进行治疗。

3. 环境因素：某些环境因素，如化学物质、辐射、噪音等，可能对胚胎发育产生负面影响。孕妇应避免长时间暴露于这些环境中。

4. 心理压力应对：长期的心理压力可能会对胚胎发育产生负面影响。孕妇应寻求心理支持，学习放松技巧，如深呼吸、瑜伽等，以减轻心理压力。

胚胎发育停止是一个复杂的问题，可能由多种因素导致。通过孕前检查和孕期保健，我们可以及时发现并预防许多潜在问题。然而，每个孕妇和家庭的情况都是独特的，因此应对策略应根据个体情况进行调整。定期产检、健康的生活方式、避免有害物质和良好的心理状态是预防胚胎发育停止的重要措施。

总之，胚胎发育停止虽然是一种常见的问题，但通过科学的预防措施和孕期保健，我们可以有效地降低其发生的风险。孕前检查和孕期保健不仅有助于保护胎儿的健康，还有助于维护孕妇和家庭的幸福与和谐。

(作者单位：河北省香河县人民医院)