

肾衰竭患者的饮食注意事项

□ 白红微

肾衰竭是一种严重的疾病，它会影响患者的肾功能，导致身体内的废物无法正常排出。因此，肾衰竭患者在饮食方面需要特别注意，以确保摄入足够的营养物质，同时避免摄入可能加重病情的食物。本文将为您提供一些饮食指导，帮助患者更好地管理自己的饮食。

一、总原则

肾衰竭患者的饮食应以低盐、低脂肪、低蛋白质、高维生素为主要原则。具体来说，应该控制食盐摄入量，避免高脂肪食物，选择低蛋白质食物，保持充足的水分和维生素摄入。同时，应该避免摄入可能加重

病情的食物，如高钾食物、高磷食物等。

二、具体饮食建议

1. 水分摄入：肾衰竭患者每日体重的增加以不超过 1 千克为限，而饮水量则为前一天的总尿量加上 500~700 毫升。例如，若前一天总尿量为 500 毫升，则肾衰竭患者当天的饮水量为 500 毫升 +500~700 毫升 =1000~1200 毫升。这里的饮水量是指患者全天的水分摄入总和，其中包括开水、稀饭、牛奶、汤及饮料。

2. 蛋白质摄入：肾衰竭患者应该选择低蛋白质食物，以减轻肾脏负担。建议选择瘦肉、鸡蛋、鱼等优质蛋白质食物，并控制

摄入量。同时，应该避免食用动物内脏、豆类等高蛋白食物。

3. 脂肪摄入：肾衰竭患者应该控制脂肪摄入量，以避免高脂肪食物对肾脏造成负担。建议选择植物油作为食用油，并控制食用量。同时，应该避免食用油炸食品、肥肉等高脂肪食物。

4. 钾摄入：肾衰竭患者应该避免摄入高钾食物，以防止高钾血症等并发症。建议少吃富含钾的食物，如香蕉、干果、柿子等。

5. 磷摄入：肾衰竭患者应该避免摄入高磷食物，以防止体内磷含量过高导致钙

流失，引起其他疾病。建议少吃富含磷的食物，如蛋黄、动物内脏、海鲜等。

6. 维生素和矿物质摄入：肾衰竭患者应该保持充足的维生素和矿物质摄入，以维持身体正常功能。建议食用新鲜蔬菜和水果，以补充身体所需的营养物质。

总之，肾衰竭患者的饮食管理非常重要。通过遵循上述饮食指导原则，患者可以更好地管理自己的饮食，从而改善身体状况，提高生活质量。同时，患者应保持积极的心态和良好的生活习惯，配合医生的治疗和护理，以期早日康复。

(作者单位：河北省河间市人民医院)

探讨胃炎的养护方法

□ 陈夏清

胃炎是指各种原因引起的胃黏膜炎症，是胃黏膜对各种损伤的反应过程，表现为上腹部饱胀、隐痛、嗝气、打嗝、恶心、呕吐等症状，部分患者可以没有症状。

一、胃炎的危害

胃炎分为急性和慢性两种，急性可能是饮食不当、生活不规律、生活方式不健康等原因刺激胃黏膜而导致炎症，而慢性胃炎多为急性胃炎长期发展所致，也可能是幽门螺杆菌感染引起。长期患有胃炎会导致患者精神压力大、情绪不稳定，会出现焦虑、抑郁等症状，直接影响生活质量。胃炎会引起多种消化道症状，患者的进食会受到影响，营养物质的消化吸收下降，长期饮食摄入不充足容易引起机体营养不均衡，就会出现营养不

良。另外，急性糜烂性胃炎不积极治疗容易导致疾病加重，严重的甚至会有消化道出血的危害，而且胃炎有癌变的可能。

二、胃炎的养护方法

确诊胃炎不可自行盲目用药，以免延误病情，患者要积极配合治疗，还应加强健康管理，做好胃部养护，才能提高治疗效果，促进胃功能恢复。

1. 饮食管理

胃炎患者一定要重视饮食管理，坚持以清淡、易消化的食物为主，避免摄入过于油腻、辛辣刺激或生冷的食物。一日三餐要定时，每餐最好七八分饱，感到饥饿可以适量进食新鲜水果、蔬菜。

2. 生活习惯

胃炎患者应积极纠正熬夜、抽烟、喝酒等不良习惯，养成健康的生活习惯。平时要注意保持规律作息，坚持早睡早起，每日开展运动锻炼，让身体处于最舒适的状态。

3. 劳逸结合

胃炎患者病情稳定时可以开展强度小的体力活，但急性发作或伴有上消化道出血时需卧床休息，避免过度劳累。每次活动后要让自己得到充分休息，避免持续进行低强度活动加重疲惫感。

4. 调节情绪

胃炎患者一定要注意调节情绪，避免过度焦虑、紧张、抑郁等，保持积极乐观的心态，当情绪比较激动时可以通过听音乐、观

影、练字等方式缓解压力。

5. 病情监测

胃炎患者要积极了解基本的疾病知识，掌握相应的护理技能，尤其是要学习自我监测，随时关注自身病情变化，发现异常情况要及时就医诊治。

6. 健康检查

虽然胃炎发生癌变的概率比较小，但还是要重视自身健康状况，定期进行健康检查，及时了解身体状况，才能更好地做好疾病预防。

胃病讲究“三分治，七分养”，治疗只能缓解一时的临床症状，要想拥有健康的胃，千万不要忽略了日常养护!

(作者单位：辽宁省大连市友谊医院)

乳腺超声检查的意义

□ 程志华

在我们的日常生活中，健康检查的重要性不容忽视。其中，乳腺超声检查是一种常见的检查方式，它能够为女性提供有关乳腺的重要信息。本文将详细介绍乳腺超声检查的意义，帮助大家了解这项检查的重要性以及如何正确接受检查。

一、乳腺超声检查的基本原理

乳腺超声检查是一种利用超声波来检测乳腺组织的方法。超声波是一种声波，能够在人体内部传播，并反射回来，被仪器接收并转化为图像。这种检查方法具有无创、无痛、可重复性强等优点，是乳腺检查的重要手段之一。

二、乳腺超声检查的意义

1. 早期发现乳腺疾病：乳腺超声检查能够敏感地检测到乳腺组织的结构变化，有助于早期发现乳腺疾病，如乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维瘤等。

2. 评估病情：乳腺超声检查可以提供清晰的图像，帮助医生评估乳腺疾病的病情，如肿块的大小、位置、活动度等。

3. 鉴别诊断：通过乳腺超声检查，医生可以与其他影像学检查（如钼靶 X 线摄影）相结合，对乳腺疾病的类型进行鉴别诊断。

4. 指导治疗：根据乳腺超声检查结果，医生可以制定相应的治疗方案，如药物治疗、手术切除等。

5. 监测治疗效果：乳腺超声检查可以监测乳腺疾病的治疗效果，为医生调整治

疗方案提供依据。

三、如何接受乳腺超声检查

1. 预约检查：选择一家正规医疗机构或妇幼保健院进行乳腺超声检查的预约。

2. 准备就诊：穿着舒适的衣服，避免佩戴金属物品。

3. 配合检查：在进行超声检查时，按照医生的指示保持特定的姿势，以便更好地获取图像信息。

4. 检查结果解读：在接受完乳腺超声检查后，向医生咨询检查结果的意义，以及需要进一步的治疗或随访。

胆管炎的症状及治疗方法

□ 郭伟胜

在我们的日常生活中，炎症是一种常见的疾病症状，而胆管炎，这种特殊的炎症，常常被忽视或误诊。本文将带您了解胆管炎的基本知识，帮助我们更好地认识这种疾病。

一、什么是胆管炎

胆管炎，又称为胆管炎，是一种胆囊和胆管系统的炎症性疾病。胆管是连接胆囊和十二指肠的管道，负责运输胆汁。胆汁是肝脏分泌的一种消化液，帮助消化食物。当胆管受到感染或损伤时，就会引发炎症。

二、胆管炎的症状

胆管炎的症状可能并不明显，容易被忽视。典型的症状包括：右上腹疼痛、恶心、呕吐、食欲不振、黄疸等。然而，由于这些症状

与许多其他疾病相似，因此常常被误诊。如果你有这些症状并且持续不减或加重，应尽快就医。

三、胆管炎的病因

胆管炎的病因可能包括细菌感染、胆管结石、胆道狭窄、胆道梗阻等。这些因素会破坏胆管的正常生理结构，导致炎症的发生。

四、如何诊断胆管炎

诊断胆管炎需要一系列的检查，包括血液检查、肝功能检查、腹部超声、CT 或 MRI 等。这些检查可以帮助医生确定是否存在胆管炎以及其严重程度。

五、治疗胆管炎的方法

治疗胆管炎的方法包括药物治疗、手术

治疗和一般治疗。药物治疗通常使用抗生素来对抗细菌感染。手术治疗则适用于严重的病例，如需要解除胆道梗阻或结石。一般治疗包括休息、饮食调整和维持水、电解质平衡等。

六、预防与保健

预防是防止胆管炎的关键。保持健康的饮食和生活习惯，如避免高脂肪、高胆固醇的食物，增加蔬菜水果的摄入量，有助于预防胆管炎的发生。此外，定期体检对于发现潜在的胆管问题非常重要。一旦确诊为胆管炎，患者应遵医嘱按时服药，注意饮食，定期复查，以便医生能够根据病情调整治疗方案。

七、总结

总的来说，胆管炎是一种常见的但常常被忽视的炎症性疾病。了解这种疾病的基本知识，包括其症状、病因、诊断、治疗和预防方法，对于我们来说非常重要。如果你有相关的不适症状，应尽早寻求医疗帮助，以便得到正确的诊断和治疗。让我们一起关注健康，关爱生命，共同抵御疾病的侵袭。

最后，我们要记住，健康的生活方式是预防各种疾病的关键。保持健康的生活习惯，定期进行体检，是我们每个人都应该关注的事情。让我们从自己做起，为自己和家人的健康负责。

作者单位：河南省中医院(河南中医药大学第二附属医院)

解读心脏超声的正常值与异常值

□ 王翠

心脏超声是一种无创性的检查技术，它通过超声波来检测心脏的动态运动和结构变化，为我们提供了一种了解心脏健康状况的重要工具。在这篇文章中，我们将一起探讨心脏超声的正常值与异常值解读。

首先，我们来了解一下心脏超声的正常值。正常的心脏超声报告通常包括以下几个关键参数：左心室(或右心室)的大小、室间隔的厚度、左心室的厚度、心脏射血分数(EF 值)以及心脏的运动速度。这些参数的正常值会因年龄、性别和种族的不同而有所变化。一般来说，年龄增长会导致心

脏大小和结构的变化，但这些变化通常是可逆的，并且不会影响心脏的功能。

在正常的心脏超声报告中，我们还可以看到一些描述性的词汇，如“正常”，“良好”，“均匀”，等等。这些词汇通常用于描述心脏的运动和结构。例如，“正常”意味着心脏的结构和运动完全符合正常范围，而“均匀”则表示心脏的各个部分运动速度一致。

接下来，我们将深入探讨心脏超声的异常值解读。当超声波检测到心脏的运动或结构异常时，通常意味着存在某种疾病

或异常状况。这可能包括瓣膜疾病、心肌病、心包疾病、高血压性心脏病、冠心病等。这些疾病可能导致心脏的大小、形状、运动速度或血液流动方式发生变化。

当超声波检测到瓣膜疾病时，可能表现为瓣膜的开放或关闭障碍，这可能导致血液流动异常。心肌病则可能表现为心肌肥厚或扩张，这可能影响心脏的收缩和舒张功能。心包疾病则可能表现为心包积液，这可能导致心脏的收缩和舒张受到限制。

高血压性心脏病和冠心病也是常见的超声异常表现。高血压可能导致血管壁的

损伤，进而影响心脏的供血。冠心病则是因为冠状动脉狭窄或阻塞导致的心肌缺血或坏死。这些疾病都可能导致心脏的结构和功能异常，需要通过进一步的检查和治疗来处理。

总的来说，心脏超声为我们提供了一种了解心脏健康状况的重要工具。通过解读超声报告中的正常值和异常值，我们可以更好地理解心脏的健康状况，并采取相应的治疗和管理措施。对于医生来说，准确解读超声报告并据此制定治疗方案是非常重要的。

(作者单位：河北省石家庄市妇幼保健院)