

## 慢性肾小球肾炎患者的护理要点

□ 张新峰

慢性肾小球肾炎是一种常见的慢性肾脏疾病,它会影响患者的肾功能,导致身体出现各种症状。了解慢性肾小球肾炎的护理知识对于患者及其家庭成员来说非常重要。本文将介绍慢性肾小球肾炎的护理要点,帮助您更好地照顾患者。

### 一、了解慢性肾小球肾炎

慢性肾小球肾炎是一种由肾小球损伤引起的疾病,通常表现为蛋白尿、血尿、高血压和水肿等症状。这种疾病通常需要长期治疗和管理,以减缓肾功能恶化的速度。

### 二、慢性肾小球肾炎的护理要点

#### 1. 饮食管理

饮食对于慢性肾小球肾炎患者来说非常重要。患者应该遵循低盐、低蛋白、高维生素的饮食原则。限制盐的摄入可以帮助控制水肿,而减少蛋白质摄入可以帮助减

轻肾脏负担。患者应该多吃蔬菜、水果和低脂肪食物。如果需要,可以寻求营养师的帮助,制定个性化的饮食计划。

#### 2. 水分管理

慢性肾小球肾炎患者需要特别注意水分的管理。患者应该避免过量饮水,尤其是在晚上和清晨。此外,患者应该避免摄入含有咖啡因和酒精的饮料,因为它们可能导致血压升高。如果需要,患者可以使用利尿剂来帮助控制水肿。

#### 3. 血压管理

高血压是慢性肾小球肾炎的常见症状之一。患者应该定期监测血压,并按照医生的建议使用合适的降压药物。同时,患者应该避免过度劳累和精神紧张,以保持血压稳定。

#### 4. 药物管理

慢性肾小球肾炎患者需要长期服用药

物来控制病情。患者应该按照医生的建议按时服药,并定期复查。同时,患者应该避免自行购买和使用未经医生许可的药物,因为它们可能对肾脏造成损害。

#### 5. 休息和锻炼

慢性肾小球肾炎患者应该保持适当的休息和锻炼。患者应该避免过度劳累和精神紧张,以保持身体状况稳定。适当的锻炼可以帮助患者增强体质,提高免疫力。但是,患者应该避免剧烈运动和高强度的体力活动,以防止身体负担过重。

#### 6. 预防感染

慢性肾小球肾炎患者容易受到感染的影响,因为他们的免疫系统可能受到损害。患者应该注意个人卫生,勤洗手、戴口罩,避免去人多的公共场所,以减少感染的风险。如果患者出现发热、咳嗽等症状,应该及时就医。

#### 7. 定期复查

慢性肾小球肾炎是一种慢性疾病,需要长期管理和监测。患者应该按照医生的建议定期进行复查,以便及时了解病情的变化和调整治疗方案。同时,患者也应该向医生咨询有关疾病的知识和管理方法,以便更好地自我管理。

### 三、总结

慢性肾小球肾炎是一种常见的慢性肾脏疾病,需要长期管理和监测。了解慢性肾小球肾炎的护理知识对于患者及其家庭成员来说非常重要。通过饮食管理、水分管理、血压管理、药物管理、休息和锻炼、预防感染和定期复查等护理要点,可以帮助患者更好地管理病情,提高生活质量。同时,患者也应该保持积极的心态和信心,积极配合医生的治疗和管理。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

## 中医预防胃病探究

□ 张秋香

胃病是现代生活中非常常见的一种消化系统疾病,它通常是由于饮食不当、作息不规律、精神压力过大等原因引起的。为了避免胃病的发生,我们可以从中医的角度出发,采取一些预防措施。在本文中,我们将从饮食、作息、情志、运动等方面,探讨如何运用中医智慧预防胃病的发生。

### 一、饮食有节,清淡适口

中医认为,脾胃为后天之本,气血生化之源。饮食对于脾胃的影响重大,不合理的饮食结构会加重脾胃的负担,影响其正常运化功能,从而引发胃病。因此,预防胃病的第一步就是要有节制的饮食,清淡饮食,易于消化。

首先,要定时定量用餐,不过饥过饱,避免暴饮暴食。同时,食物的种类和烹饪方

式应当尽量简单,不要过于复杂或辛辣,以免刺激胃黏膜。选择易于消化的食物,如粥、面条、软饭等,有助于减轻胃部的负担。

### 二、作息规律,顺应四时

中医认为,人体的气血运行与自然界的四时变化密切相关。如果作息不规律,就会破坏人体气血的正常运行,进而影响脾胃的功能。因此,预防胃病的第二个方法是保持作息规律,顺应四时。

在日常生活中,我们应该养成良好的睡眠习惯,保证充足的睡眠时间。同时,根据季节的变化调整作息,做到“春夏养阳,秋冬养阴”。在炎热的夏季,可以适当晚睡早起,接受阳光的照射;在寒冷的冬季,则要注意保暖,避免过度劳累。这样既能保持气血的正常运行,又能增强脾胃的消化功

能,预防胃病的发生。

### 三、调畅情志,保持乐观

中医认为,“百病生于气”情志不畅与脾胃的生理功能有着密切的关系。长期的精神压力、紧张焦虑等情绪因素会影响脾胃的消化吸收功能,导致胃病的发生。因此,预防胃病的第三个方法是调畅情志,保持乐观。

在生活中,我们应该学会调节自己的情绪,避免过度焦虑、抑郁。遇到问题时,可以通过运动、呼吸新鲜空气、与朋友交流等方式来缓解压力。同时,我们也可以通过学习中医的养生方法,如太极拳、瑜伽等,来提高自己的心理素质,保持身心健康。

### 四、适量运动,增强体质

除了以上三点外,适量运动也是预防

胃病的重要手段。运动可以促进气血运行,增强脾胃的消化吸收功能,提高身体的免疫力。

在预防胃病的运动选择上,我们可以根据自己的兴趣和身体状况选择适合自己的运动方式。例如,散步、慢跑、瑜伽、太极拳等都是不错的选择。每次运动的时间和强度应该根据个人的身体状况进行调整,以微微出汗为宜。如果身体条件允许,还可以尝试一些户外运动,如登山、游泳等,以增强身体的适应能力。

总之,预防胃病需要我们我们从饮食、作息、情志、运动等多个方面入手。通过调整饮食结构、保持作息规律、调畅情志、适量运动等方法,我们可以增强身体的抵抗力,提高脾胃的消化功能,从而预防胃病的发生。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

## 术前访视对手术患者的重要性

□ 杨云霞

手术,无论大小,都是一种改变个体生命历程的医疗手段。对于手术患者来说,手术前一天是他们身心准备的关键时刻。在这一天,有一门必修课至关重要,那就是术前访视。

术前访视是指手术前一天,手术医生或护理人员对患者进行的一次全面、细致的探视。其主要目的是了解患者的身体状况,解答患者的疑问,减轻他们的恐惧和焦虑,同时为手术做好充分的准备。

### 一、了解身体状况

术前访视是医生了解患者身体状况的重要途径。通过与患者的交流,医生可以了解患者的病史、药物过敏史、手术史等信息,从而更好地评估患者的手术风险和术后恢复情况。同时,医生还可以根据患者的

具体情况,制定个性化的手术方案和护理措施。

### 二、解答疑问

手术对于许多人来说是一种未知的领域,因此患者常常会存在各种疑问。术前访视是解答这些疑问的最佳时机。医生可以耐心地回答患者的问题,让他们了解手术的过程、麻醉方式、术后注意事项等,从而更好地配合手术。

### 三、减轻恐惧和焦虑

手术前,许多患者会感到恐惧和焦虑。这种情绪不仅会影响患者的身心状态,还会影响手术效果。术前访视可以通过沟通、安慰和心理支持等方式,帮助患者缓解恐惧和焦虑,增强他们的信心和勇气,让他们更好地面对手术。

### 四、为手术做好准备

术前访视还可以为手术做好充分的准备。通过了解患者的身体状况和疑问,医生可以提前准备好所需的医疗设备和药品,安排合适的手术时间和团队,确保手术过程的顺利进行。同时,护理人员还可以根据患者的具体情况,为患者提供必要的术前指导和护理措施,如饮食调整、皮肤准备、药物管理等。

### 五、术后恢复的支持

除了手术前的准备工作,术前访视也为术后恢复提供了支持。通过与患者的沟通,医生可以了解他们的术后需求和问题,及时给予解答和帮助。同时,护理人员还可以根据患者的具体情况,提供个性化的术后护理方案,如疼痛管理、饮食指导、康复

训练等,帮助患者尽快恢复健康。

### 六、科普知识的重要性

在术前访视的过程中,医生还可以向患者普及相关的医学知识和手术注意事项,提高他们的健康意识和自我管理的能力,从而更好地促进术后恢复。这对于减少术后并发症、提高患者的生活质量具有重要意义。

总之,手术前一天的必修课——术前访视,对于手术患者的身心准备具有至关重要的作用。通过了解身体状况、解答疑问、减轻恐惧和焦虑、为手术做好准备以及支持术后恢复等方面的工作,术前访视为患者提供了一个全面、细致的关怀和支持。患者和家属应该充分认识到术前访视的重要性,积极配合医生的治疗和护理,共同促进患者的康复。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

## ERCP 并发症的预防与处理方法

□ 杨卫兵

在治疗胆囊良性疾病时,腹腔镜胆囊切除术作为首选方式广泛用于临床,但是可能会造成患者医源性胆道损伤的出现,其在国外的医源性胆道损伤发生率占比为0.36%~2.80%,在我国的发生率占比为0.32%。所以对术后发生医源性胆道损伤患者实施经内镜逆行性胰胆管造影术(ERCP)诊断治疗,不仅无创有效,且对患者疾病的改善取得的作用显著,可准确诊断患者的疾病类型,加速康复,提升治疗效果,术后恢复快、患者耐受性高。那么,关于ERCP术后的并发症你知道应当如何预防和处理吗?下将做出简要说明。

### 一、ERCP术后并发症

尽管经内镜逆行胰胆管造影术无创有效,但是只要是手术具有侵入性,存在一定并发症和风险,术后并发症主要有以下

几种:

1.出血:一般发生在术后24小时之内,但也有部分患者发生在术后48-72小时,需警惕迟发性出血。

2.穿孔:属于ERCP技术最严重的并发症,发生率相对较小,如果发生,后果较为严重。

3.急性胰腺炎或高淀粉酶血症:发生率大概在1%-10%。大部分患者属于轻度,经过治疗以后可以好转,但是仍有10%的患者可发展为重症胰腺炎。

4.感染:大概1%-5%患者可能会发生术后胆道感染,可能存在发热、血象高等。

5.胆道感染:ERCP的胆道感染主要逆行性的胆道感染,通常是由于十二指肠乳头切开以后肠道细菌的逆行感染。

6.结石残余:对于胆总管多发结石或者

巨大结石,ERCP取石较困难,需要放置胆管支架等等,存在结石残余的可能性比较大。

### 二、ERCP术后并发症的预防和处理

1.胰腺炎的预防和处理。在手术以后要时刻检测手术患者的淀粉酶以及蛋白酶的情况,如果淀粉酶持续升高并且有肚子疼痛加重的情况,那就表明出现了术后胰腺炎。

2.消化问题的预防和处理。在ERCP手术以后患者需要一到两天的禁食。消化问题稍微恢复以后,饮食也要先以流质食物为主,然后逐步过渡,不能直接进入正常饮食。

3.发热腹痛的预防和处理。进行ERCP手术以后,患者恢复过程中可能会有发热腹痛的并发症出现,这是因为在手术过

程中可能会损伤到内脏器官,出现炎症从而会引起腹痛发烧症状。患者出现这种情况时,要及时进行消炎和退烧处理。

4.黄疸的预防和处理。ERCP手术以后要预防黄疸的出现,黄疸也是术后的并发症之一。这是因为在进行手术以后,如果鼻胆引流管不通畅,导致胆汁的引流量减小,胆汁的性状发生变化,则可能会引起黄疸发生。一般如果患者反应良好的话,在手术后一天就会拔除鼻胆引流管。如果出现黄疸以及胰腺炎等并发症出现时,鼻胆引流管要多放置一些时间。

总之,急性胰腺炎出血、穿孔如果发生后,首先应进行积极内科保守治疗,如果保守治疗效果较差或病情持续加重,需要考虑采取手术方法进行干预。

(作者单位:河北省香河县人民医院)