

## 什么是肾病综合征

□ 张珊珊

肾病综合征(NS)可由多种病因引起,以肾小球基膜通透性增加,表现为大量蛋白尿、低蛋白血症、高度水肿、高脂血症的一组临床症候群。肾病综合征通常是由肾小球损伤引起的。当血液通过肾脏时,肾小球会过滤血液,将身体需要的东西与不需要的东西分开。健康的肾小球能维持体内所需蛋白质含量,当肾小球受损时,血液中的蛋白漏出到尿液中,导致肾病综合征。这些症状包括:

- 大量蛋白尿:肾小球的过滤膜受损,使得原本不应从尿液中排出的蛋白质丢失。
- 低蛋白血症:由于蛋白尿过多,血浆中的蛋白质含量降低。
- 水肿:血浆胶体渗透压下降,导致液体从血管内渗入组织间隙,引起

肿胀,尤其是在眼睑、脚踝等部位。

4.高脂血症:肾病综合征患者常常伴有血清胆固醇和甘油三酯增高。

肾病综合征的原因多种多样,可能是由原发性肾脏病变引起,如最常见的原发性肾小球疾病包括微小病变、膜性肾病、局灶节段性肾小球硬化,也可能是其他疾病如糖尿病、系统性红斑狼疮等继发性疾病引起。

治疗肾病综合征主要包括控制症状和治疗原发病。一般措施包括:

- 控制血压和血糖:血压要控制在130/80mmHg以下,有的患者甚至需要控制在125/75mmHg以下,血糖不达标或异常是糖尿病肾病发展的主要危险因素,因此糖尿病肾病需要严格控制血糖。
- 改善饮食:患者需控制每日优质蛋白及热量的摄入,避免一次性摄入过

多,以免影响病情好转。此时患者需避免吃油腻、盐分含量较高的食物,比如肥肉、咸菜等,否则容易加重症状。

3.对于继发病因综合征,还需要针对性治疗原发病。遵医嘱使用糖皮质激素类药物具有抗炎作用,能减少尿蛋白渗出,常用的糖皮质激素药物有地塞米松和倍他米松。免疫抑制剂可以抑制体内免疫反应,降低攻击和损伤,保护肾脏,常见的免疫抑制剂药物有环磷酰胺、硫唑嘌呤。

肾病综合征的治疗和预后取决于其原发病和患者的反应。对治疗反应良好的患者,症状可以完全缓解;而有些患者可能发展成慢性肾功能衰竭。因此,对于肾病综合征患者来说,定期的医疗随访和适当的管理非常重要。

(作者单位:河北省石家庄市人民医院)

## 分娩过程中减轻疼痛的方法

□ 张莉

分娩,作为女性生命中最重要的事件之一,对于许多女性来说,它不仅是一次生命的诞生,也是一次身体和心理的挑战。在这个过程中,疼痛是不可避免的,但通过适当的疼痛管理,我们可以帮助女性在分娩过程中保持舒适,减轻痛苦。本文将向您介绍分娩过程中的疼痛管理,包括减轻痛苦、保持舒适的方法。

### 一、了解分娩过程中的疼痛

分娩过程中的疼痛主要来源于子宫收缩和宫颈扩张。随着分娩的进行,疼痛会逐渐加剧。此外,胎儿下降、产道扩张、分娩器械的使用等也会导致疼痛。对于一些女性来说,分娩过程中的疼痛可能非常剧烈,需要采取适当的措施来缓解。

### 二、减轻分娩疼痛的方法

1.心理疏导:分娩过程中的心理状态对疼痛的感受有很大影响。鼓励和支持孕妇,让她感到被尊重和理解,有助于减轻疼痛和焦虑。

2.呼吸技巧:学习正确的呼吸技巧可以帮助孕妇在分娩过程中放松肌肉,减轻疼痛。常用的呼吸技巧包括缓慢的吸气和呼气、深呼吸、吹气球式呼吸等。

3.分娩镇痛:可以使用药物或非药物手段来缓解分娩过程中的疼痛。药物镇痛包括使用局部麻醉药、阿片类药物等。非药物镇痛包括音乐镇痛、按摩、放松训练等。

4.家庭陪伴:让家人陪伴在孕妇身边,给予支持和鼓励,有助于减轻孕妇的心理压力和疼痛感。

5.舒适的分娩环境:为孕妇提供一个安静、舒适、私密的分娩环境,有助于减轻她的焦虑和紧张情绪,从而减轻疼痛。

### 三、保持分娩过程中的舒适

1.合理的饮食和饮水:在分娩过程中,孕妇需要适当的饮食和饮水来保持体力。建议吃一些易消化的食物和高水分含量的饮料,如水果、蔬菜汁

和水。避免吃过于油腻或不易消化的食物。

2.适当的运动:在适当的时候,可以鼓励孕妇进行一些轻度的运动,如散步或上下楼梯。这有助于加速产程,同时也有助于减轻疼痛。

3.正确的姿势:在分娩过程中,孕妇可以选择适合自己的姿势来减轻疼痛和不适。例如,侧卧位可以减轻背部的压力,而坐姿或跪姿可以减轻腹部压力。

4.休息和睡眠:在分娩过程中,孕妇需要足够的休息和睡眠来保持体力。建议在产程中尽可能地休息,并在需要时寻求帮助。

总之,分娩过程中的疼痛管理对于孕妇和胎儿的健康非常重要。通过了解分娩过程中的疼痛原因、采取适当的减轻疼痛的方法以及保持分娩过程中的舒适,我们可以帮助孕妇更好地应对分娩过程中的挑战。

(作者单位:河北省怀安县医院)

## 癫痫的护理注意事项和饮食禁忌

□ 张丽

癫痫,这是一种常见的神经系统疾病,其特征是脑部神经元异常放电导致短暂的、反复的癫痫发作。虽然癫痫无法根治,但通过适当的护理和饮食调整,可以有效地控制病情,提高患者的生活质量。本文将详细介绍癫痫的护理注意事项和饮食禁忌。

### 一、护理注意事项

1.保持规律作息:癫痫患者应保持规律的作息,避免熬夜和过度疲劳。良好的睡眠有助于调节神经系统的功能,减少癫痫发作的频率。

2.避免过度紧张:癫痫患者在日常生活

中应尽量放松自己,避免过度紧张和压力。这包括保持良好的心态、参加适量的运动、与亲朋好友保持联系等。

3.坚持服药:癫痫患者应坚持按医嘱服药,不要自行减药、停药或更改药物剂量。只有在医生的指导下,才能逐渐减少药物用量或停用药物。

4.注意环境安全:癫痫患者在日常生活中应避免处于危险的环境中,如接近火源、水边等。家中家具和装饰物也应避免有尖角和锐边,以减少意外伤害的风险。

### 二、饮食禁忌

1.避免刺激性食物:癫痫患者应避免食用刺激性食物,如辛辣、刺激的调味品、饮料等。这些食物可能加重神经系统的兴奋性,从而诱发癫痫发作。

2.控制盐分摄入:过多的盐分摄入可能影响神经系统的正常功能,从而增加癫痫发作的风险。因此,癫痫患者应控制盐分的摄入量,尽量选择低盐的食物。

3.避免兴奋剂:癫痫患者应避免食用含有咖啡因、可可碱、茶碱等兴奋剂的食物和饮料,如咖啡、茶、可乐、巧克力等。这些食物可

能增加神经系统的兴奋性,诱发癫痫发作。

4.适当控制蛋白质摄入:癫痫患者应适当控制蛋白质的摄入量,特别是动物性蛋白质的摄入。过多的蛋白质摄入可能增加神经系统的兴奋性,从而影响病情的控制。

总之,癫痫的护理和饮食调整对于控制病情非常重要。患者应保持规律的作息、避免过度紧张、坚持服药、注意环境安全。在饮食方面,应控制刺激性物质的摄入、适当控制蛋白质摄入量并增加蔬果的摄入。了解这些注意事项和禁忌有助于更好地照顾癫痫患者,提高他们的生活质量。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

## 分娩后的恢复与护理

□ 张书明

分娩是女性经历的重要时刻,也是新生命的诞生。然而,分娩后的恢复与护理同样重要,它不仅关乎新手妈妈的身体状况,也影响到新生儿的健康成长。本文将围绕分娩后的恢复与护理展开讨论,帮助大家更好地照顾新手妈妈与新生儿。

### 一、新手妈妈的身体恢复

分娩后的新手妈妈身体较为虚弱,需要一定的时间来恢复。首先,新手妈妈需要关注自己的饮食,确保摄入足够的营养,以帮助身体快速恢复。建议新手妈妈多食用富含蛋白质、钙、铁等营养成分的食物,如肉类、鸡蛋、豆类等。同时,适当摄入新鲜蔬果,以补充维生素和矿物质。

此外,新手妈妈应该注意休息,确保有足

够的睡眠时间。卧床休息时,建议采取侧卧位或半卧位,以减轻腹部的压力,缓解产后疼痛。适当下床活动也有助于恶露的排出和子宫的恢复。

### 二、新手妈妈的心理恢复

分娩后,新手妈妈可能会面临一系列的心理变化,如焦虑、抑郁等。此时,家人和社会应给予新手妈妈足够的关爱和支持,帮助她们度过这一特殊时期。

新手妈妈需要学会自我调节情绪,保持积极乐观的心态。家人可以陪伴新手妈妈进行适当的运动,如散步、瑜伽等,以缓解压力和疲劳。此外,倾听新手妈妈的心声,给予鼓励和支持,也是帮助她们恢复心理状态的重要方式。

### 三、新生儿的护理

分娩后,新生儿也需要特别的护理。首先,新生儿的居室需要保持适宜的温度和湿度,空气新鲜且流通性好。此外,新生儿的衣服、被褥要柔软、舒适,避免刺激皮肤。同时,新生儿的脐带护理也非常重要,要保持干燥和清洁,避免感染。

在喂养方面,新生儿应采用母乳喂养,这不仅有利于新生儿的健康,也有助于新手妈妈的身体恢复。如果采用奶粉喂养,要注意选择适合新生儿的奶粉品牌,并按照说明书上的指导进行喂养。

### 四、家庭成员的角色与责任

在照顾新手妈妈与新生儿的过程中,家庭成员的角色与责任至关重要。首先,丈夫应

该承担起更多的家庭责任,关心和支持妻子。同时,家庭其他成员如父母、兄弟姐妹等也应积极参与,共同分担照顾新手妈妈的责任。

此外,家庭成员需要给予新生儿足够的关爱和呵护,帮助他们逐渐适应新的生活环境。在照顾新生儿的过程中,家庭成员需要关注其生长和健康状况,及时发现并处理任何异常情况。

总之,分娩后的恢复与护理是每个家庭都需要关注的重要问题。新手妈妈在身体和心理上都得到充分的关爱和支持。家庭成员应扮演好各自的角色,共同照顾新手妈妈与新生儿。只有这样,才能确保母婴的健康和幸福。

(作者单位:河北省怀安县医院)

## 心力衰竭患者护理注意事项

□ 张森森

心力衰竭是一种严重的疾病,它会导致心脏无法正常工作,使身体无法得到足够的血液供应。对于心力衰竭患者,正确的护理非常重要,因为它可以帮助患者控制病情,减轻症状,提高生活质量。本文将向您介绍心力衰竭患者的护理注意事项。

### 一、合理饮食

对于心力衰竭患者,饮食是非常重要的。首先,应该限制钠的摄入量,因为过多的钠会导致水肿和血压升高。建议食用低盐、低脂肪的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜和水果等。此外,还应该控制饮水量,避免喝太多的水导致水肿。

其次,合理的饮食还可以提供患者所需的基本营养。建议食用高蛋白、高维生素的食物,如鸡蛋、鱼、瘦肉等。此外,可以适当吃一些富含钾的食物,如土豆、菠菜等,以避免出现电解质紊乱。

### 二、休息与活动

对于心力衰竭患者,休息与活动需要结合进行。在症状较轻时,可以进行适当的活动,以帮助身体恢复。但是,一旦症状加重,应该立即停止活动并卧床休息。同时,要避免情绪激动和过度劳累。

此外,对于心力衰竭患者,夜间睡眠时应该采取半卧位或侧卧位,以减少心肺负担,改善呼吸状况。

### 三、药物治疗

对于心力衰竭患者,药物治疗是非常重要的。首先,应该按照医生的建议按时服药,不要随意更改药物剂量或停药。其次,应该注意药物的副作用,如水肿、低血压等,并及时向医生报告。

此外,一些药物可以帮助患者控制病情,如利尿剂可以减轻水肿,ACE抑制剂和ARB可以改善心脏重构和心功能。在使用药物时,患者应该了解药物的剂量、使用方法和副作用,并按照医生的建议进行治疗。

### 四、心理护理

心力衰竭患者容易出现焦虑、抑郁等心理问题。因此,心理护理对于患者非常重要。家属应该给予患者关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。同时,患者应该学会调节自己的情绪,如通过听音乐、读书等方式来放松自己。

### 五、定期检查

对于心力衰竭患者,定期检查非常重要。患者应该按照医生的建议定期进行心电图、超声心动图、血常规、尿常规等检查,以了解病情的变化。同时,如果出现任何不适症状,应该及时就医。

总之,心力衰竭患者的护理注意事项包括合理饮食、休息与活动、药物治疗、心理护理、定期检查等方面。这些注意事项对于患者的康复非常重要,家属应该给予患者关爱和支持,帮助患者战胜疾病。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)