

慢性肾脏病的定义和早期预防

□张银利

慢性肾脏病(CKD)是一种全球性的公共卫生问题,因其高发病率、低知晓率以及难以早期发现的特点,被形象地称为“沉默的杀手”。据统计,全球慢性肾脏病的患病率逐年上升,而我国成人慢性肾脏病的患病率高达8.2%,约有8200万成人患有此病,且年轻化趋势日益明显。然而,该疾病的知晓率仅为12.5%,很多患者在发现时已进入中晚期,甚至需要依赖透析或肾移植维持生命。因此,了解慢性肾脏病并进行早期预防显得尤为重要。

一、慢性肾脏病的定义与病因

慢性肾脏病是指各种原因引起的慢性肾脏结构和功能障碍,病史大于3个月。其

病因复杂多样,包括原发性肾小球肾炎、高血压肾小动脉硬化、糖尿病肾病、继发性肾小球肾炎等。此外,不良的生活习惯、滥用药物、有肾脏病家族史等也是慢性肾脏病的高危因素。

二、慢性肾脏病的早期症状与危害

慢性肾脏病起病缓慢、隐匿,早期症状非常轻微,甚至无明显症状。部分患者发现时已进入中晚期,出现双下肢肿胀、颜面浮肿、尿量减少、血压升高、贫血等症状。慢性肾脏病不仅影响患者的身体健康,还可能导致多种并发症,如贫血、代谢性酸中毒、高血压、心功能衰竭等,严重时危及生命。

三、慢性肾脏病的早期预防

- 健康生活方式:**保持良好的生活习惯是预防慢性肾脏病的基础。充足饮水,避免憋尿,饮食以清淡为主,减少盐分的摄入。同时,要戒烟限酒,避免滥用药物,尤其是止痛药、抗生素、中药等可能造成肾损伤的药物。
- 定期体检:**健康成人建议每年做一次体检,包括尿常规、尿微量白蛋白/肌酐比、肾功能、泌尿系统B超等项目。这些检查有助于早期发现慢性肾脏病,做到心中有数。
- 积极治疗原发病:**对于患有糖尿病、高血压等基础疾病的患者,应积极控制病情,减少肾脏损害的风险。
- 关注高危人群:**慢性肾脏病的高危人群包括有肾脏病家族史者、糖尿病患者、高

血压患者等。这些人群应定期进行体检,以便早期发现慢性肾脏病。

5. 预防感染:炎症是诱发和加重肾病的重要因素。因此,要注意预防呼吸道感染、泌尿道感染等,避免使用免疫抑制剂等可能增加感染风险的药物。

四、结语

慢性肾脏病是一种严重影响人类健康的疾病,但通过早期预防和积极治疗,可以有效降低其发病率和死亡率。因此,我们要提高健康意识,养成良好的生活习惯,定期进行体检,关注自身健康状况。只有这样,才能远离慢性肾脏病的威胁,享受健康美好的人生。

(作者单位:河北省迁安燕山医院)

儿童呼吸道过敏的应对措施

□刘旭红

儿童呼吸道过敏是一种常见的健康问题,特别是在过敏原广泛存在的环境中,孩子们更容易受到影响。了解并采取适当的应对措施,对于保护孩子的健康至关重要。本文将详细介绍儿童呼吸道过敏的应对措施,帮助家长更好地管理和预防孩子的过敏症状。

一、环境控制

1. 保持室内清洁:保持居室内陈设简单清洁,避免灰尘积聚和尘螨繁殖。可使用吸尘器定期清理卧室尘埃,并使用高效能的空气净化器净化空气。

2. 减少宠物和植物:不饲养宠物,避免饲养带毛发的动物,因为动物皮屑是常见的过敏原。同时,不种植开花类植物,以减少花粉过敏的风险。

3. 避免刺激物:避免接触花粉、香水、杀虫剂等刺激物,尤其是在春季出游时,注意避开风大天气,以减少过敏原的吸入。

4. 室内通风:保持室内环境清洁和正常的湿度及通风,常清洗空调、地毯、窗帘等容易积灰尘的物品,并勤换洗小儿用的被单、被套、枕套等用品。

二、饮食控制

1. 母乳喂养:母乳中含有天然抗体和营养素,有助于支持婴儿免疫系统发育,建议至少持续到孩子两岁。母乳喂养不仅提供早期生命期间最佳营养,还能通过独特的益生菌组成促进肠道健康,预防过敏发生。

2. 避免过敏食物:避免让孩子食用已知过敏的食物,如牛奶、鸡蛋、海鲜、辛辣食品等。家长应仔细观察孩子对食物的反应,记录可能引起过敏的食物,并尽量避免食用。

三、药物治疗

1. 抗组胺药:抗组胺药物如西替利嗪、氯雷他定可用于缓解轻度至中度的过敏症状。这类药物能有效阻断组胺受体,减轻发

痒、红肿等不适感。

2. 白三烯受体拮抗剂:如孟鲁司特钠可用于哮喘及过敏性鼻炎的防治。此药能抑制白三烯生物合成,降低气道高反应性和黏液分泌量,从而改善呼吸功能。

3. 糖皮质激素吸入疗法:长期规律地使用吸入性糖皮质激素如氟替卡松或布,可控制哮喘发作频率和严重程度。该类药物具有高效局部抗炎效果,能够稳定细胞膜结构,防止肥大细胞释放介质,进而控制气道炎症。

四、脱敏治疗

脱敏治疗需在医生监督下定期注射致敏原提取物,根据个体差异制定方案。该措施通过逐步增加致敏原剂量使机体逐渐耐受,从而减少或消除过敏反应。适用于某些类型的气道过敏。

五、增强免疫力

1. 适当锻炼:加强锻炼,增强免疫力。适

当的户外活动有助于提高机体免疫力,但要避免接触已知过敏原。

2. 合理休息:合理安排孩子的作息时间,保证充足的睡眠,有助于身体机能的恢复和免疫力的提升。

六、观察病情变化

家长应密切监测孩子的病情变化,特别是在季节交替期间,注意观察是否有过敏症状加重的情况。如果发现孩子有呼吸困难、咳嗽不止等严重症状,应立即就医。

结语

儿童呼吸道过敏是一个需要高度重视的健康问题。通过环境控制、饮食调整、药物治疗、脱敏治疗和增强免疫力等综合措施,可以有效管理和预防孩子的过敏症状。家长应密切关注孩子的健康状况,并在必要时寻求专业医生的帮助,以确保孩子的健康成长。

(作者单位:河北省迁安晨曦妇产医院)

血液中的炎症指标及其在临床诊断中的应用

□马国宝

炎症是人体对损伤或感染的一种防御反应,涉及多种细胞和分子的相互作用。在医学上,通过检测血液中的炎症指标,医生可以评估炎症的存在、类型和严重程度,从而为疾病的诊断和治疗提供重要依据。以下是几种常见的炎症指标及其在临床诊断中的应用。

1. 白细胞计数(WBC)

白细胞是免疫系统的重要组成部分,包括中性粒细胞、淋巴细胞、单核细胞等。当体内存在感染或炎症时,白细胞数量会发生变化。特别是中性粒细胞和淋巴细胞的比例变化,对鉴别细菌感和病毒感染具有重要意义。细菌感染时,中性粒细胞比例通常升高;而病毒感染时,淋巴细胞比例可能升高。

2. C反应蛋白(CRP)

C反应蛋白是一种由肝脏合成的急性时相蛋白,当体内发生炎症反应时,其水平迅速升高。CRP在细菌感染引起的炎症中尤为敏感,而在病毒感染时,其变化通常不明显或仅轻度升高。

3. 降钙素原(PCT)

降钙素原是血清降钙素的前肽物质,在正常生理情况下含量极低。但在严重细菌感染、真菌感染以及脓毒症等情况下,PCT水平会显著升高。PCT对细菌感染具有较高的敏感性和特异性,且在病毒感染时不会升高,因此可用于早期诊断细菌感染,评估病情严重程度及监测治疗效果。

4. 红细胞沉降率(ESR)

红细胞沉降率,简称血沉,是指红细胞在一定条件下的沉降速率。血沉加快通常提示体内存在炎症反应,但缺乏特异性,因为多种疾病,如感染、肿瘤、结缔组织病等,都可能引起血沉加快。

5. 白细胞介素-6(IL-6)

白细胞介素-6是一种多功能细胞因子,参与炎症免疫过程。在炎症反应中,IL-6水平迅速升高,早于CRP等其他炎症标志物。IL-6的升高与炎症的进展程度密切相关,可用于炎症的早期诊断、病情监测及预后评估。

6. 血清淀粉样蛋白A(SAA)

血清淀粉样蛋白A是组织淀粉样蛋白A的前体物质,也是肝脏分泌的急性时相蛋

白之一。SAA在细菌感和病毒感染中均可升高,尤其在病毒感染早期,SAA的升高早于CRP,因此SAA与CRP联合检测可用于早期鉴别病毒感和细菌感染。

临床诊断中的应用

上述炎症指标在临床诊断中具有广泛的应用价值。通过联合检测这些指标,医生可以更加准确地判断炎症的类型、严重程度及病因,为制定合理的治疗方案提供科学依据。

总之,血液中的炎症指标是临床医生评估炎症状态、诊断疾病和指导治疗的重要工具。在医学领域,随着科技的进步和研究的深入,相信未来会有更多更准确的炎症指标被发现和应用。

(作者单位:宁夏吴忠市利通区金积镇中心卫生院)

战胜类风湿关节炎的策略探讨

□王平

类风湿性关节炎(Rheumatoid Arthritis, RA)是一种以侵蚀性、对称性多关节炎为主要临床表现的慢性、全身性自身免疫性疾病。它不仅导致关节疼痛和功能障碍,还可能引发其他器官的问题。

面对这一“关节的敌人”,了解它的本质并采取科学的防治措施至关重要。

一、了解类风湿性关节炎的本质

1. 病因与发病机制

类风湿性关节炎的确切病因尚未明确,但普遍认为与遗传、环境及免疫因素密切相关。遗传易感性研究显示,具有某些特定基因变异的人更易患病。环境因素如感染、吸烟和职业化学物质暴露等,也可能触发疾病的发生。

在发病机制上,免疫系统的异常反应导

致关节滑膜被误认为是外来敌人,从而引发持续的炎症反应。

2. 临床表现

类风湿性关节炎的典型症状包括关节肿痛、晨僵、压痛和关节畸形。这些症状通常出现在手脚的小关节,如手指、手腕和脚趾等,且多为对称性。

随着病情的发展,患者还可能出现全身症状,如发热、疲劳和体重减轻。

二、战胜类风湿性关节炎的策略

1. 早期诊断与治疗

早期诊断和早期治疗对于控制类风湿性关节炎至关重要。通过血液检查和关节影像学检查,可以尽早确诊并制定个性化的治疗方案。

2. 药物治疗

药物治疗是类风湿性关节炎的主要治疗手段。一线药物包括抗风湿药物(如甲氨蝶呤、来氟米特和柳氮磺吡啶),它们可以抑制免疫系统的过度反应。当一线药物效果不佳时,可以考虑使用生物制剂(如TNF- α 拮抗剂、IL-6拮抗剂)和靶向合成化学药物(如托法替布)。

3. 物理治疗与生活方式调整

物理治疗如热敷、冷敷、按摩和牵引等,可以缓解关节疼痛和改善关节功能。

此外,患者还应注意调整生活方式,如保持充足的睡眠、均衡的饮食、适当的锻炼和戒烟等。

4. 手术治疗

对于病情严重且药物治疗效果不佳的患者,可以考虑手术治疗,如人工关节置换

术和滑膜切除术。这些手术可以恢复关节的功能,提高患者的生活质量。

三、预防与预后

预防类风湿性关节炎的关键在于避免诱发因素,如减少感染、吸烟和职业化学物质暴露等。

同时,定期体检和早期诊断也可以降低患病风险。预后方面,随着医学的进步和治疗手段的不断优化,类风湿性关节炎的预后明显改善。多数患者通过规范治疗可以实现病情缓解,减少残疾的发生。

总之,类风湿性关节炎是一种复杂的自身免疫性疾病,但通过科学的诊断和治疗手段,我们可以有效地控制病情,提高生活质量。让我们携手并肩,共同战胜这个“关节的敌人”。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)