

肾衰竭的治疗方法探究

□ 贾仲芬

肾衰竭是一种严重的疾病，它会影响肾脏的功能，导致身体内的废物和液体无法正常排出，从而对身体健康造成严重影响。肾衰竭的治疗方法有很多种，包括药物治疗、饮食调整、透析治疗等。本文将详细介绍这些治疗方法，并解释它们如何帮助患者恢复健康。

一、药物治疗

药物治疗是肾衰竭治疗的基础，通常包括使用一些药物来帮助肾脏清除体内的废物和液体，以及控制高血压和感染等并发症。常用的药物包括利尿剂、降压药、纠正酸中毒等。这些药物可以帮助患者控制

病情，减轻症状，提高生活质量。

二、饮食调整

肾衰竭患者需要调整饮食，以减轻肾脏的负担。饮食应该以低盐、低脂肪、优质蛋白为主，避免食用高盐、高脂肪、高蛋白的食物。此外，患者还应该适当喝水，以帮助肾脏排出体内的废物和液体。饮食调整可以帮助患者减轻症状，控制病情的发展。

三、透析治疗

透析治疗是肾衰竭的一种常见治疗方法，包括血液透析和腹膜透析两种方式。透析治疗可以帮助患者排出体内的废物和液

体，维持身体的正常生理功能。对于肾功能严重受损的患者，透析治疗是必要的，它可以延长患者的生命，提高生活质量的。

四、肾脏移植

肾脏移植是治疗肾衰竭的一种有效方法，它可以将患者的肾脏替换为健康的肾脏，帮助患者恢复正常的生理功能。肾脏移植需要在合适的时机进行，以避免病情的恶化。同时，患者需要进行长期的抗排斥治疗，以避免免疫系统攻击移植的肾脏。

五、康复训练

肾衰竭患者在治疗过程中需要进行康复训练，以帮助身体恢复正常的生理功能。

康复训练包括适当的运动、呼吸训练、按摩等。适当的运动可以帮助患者增强体质，提高免疫力；呼吸训练可以帮助患者控制呼吸频率，减轻症状；按摩可以帮助患者缓解疼痛，促进血液循环。

总之，肾衰竭的治疗方法有很多种，包括药物治疗、饮食调整、透析治疗、肾脏移植和康复训练等。这些治疗方法可以帮助患者控制病情的发展，减轻症状，提高生活质量。同时，患者需要保持乐观的心态，积极面对疾病，相信自己能够战胜疾病的。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

慢性肾衰竭的预防与管理

□ 黄宣瑜

慢性肾衰竭是因为患者出现慢性肾脏疾病之后，导致肾组织损伤与肾小球滤过率下降，从而出现一系列临床症状。肾脏虽然看起来不起眼，但是与人的健康息息相关。不仅负责调节体内水分和血压，还负责清除体内肌酐、尿酸等有害物质，维持电解质和酸碱度平衡，促进人体的正常运行。

一、慢性肾衰竭的症状有哪些

慢性肾衰早期症状可以没有任何症状，或仅有疲劳、夜尿增多、食欲减退、腰酸等，随着慢性肾衰竭的逐渐加重，体内各种毒素的堆积，及水电解质和酸碱平衡失调，各个器官功能均可能出现损害，比如口渴尿味、恶心、呕吐、消化道出血、皮肤瘙痒、皮肤色素沉着、水肿、高血压等，部分患者会出现不同程度的贫血、酸中毒，代谢性酸中毒时常见有呼吸急促，代谢产物潴留以及免疫功能低下，容易合并呼吸感染。另外，神经系统症状在晚期还会表现出手足抽搐、精神异常，甚至是意识模糊与紊乱。

慢性肾衰竭的预防方法

1. 避免滥用药物:在生活中许多人存在药物滥用情况，但滥用药物有可能会

对人体造成危害，加重肾脏负担，甚至诱发慢性肾衰。所以，在生活中避免滥用药物，必须要在医生的医嘱下或是根据说明书服用药物。

2. 合理饮食:合理的饮食习惯有助于保护肾脏，我们进食的各类食物，经胃肠道吸收入血后，会产生代谢废物，体内代谢废物多数从肾脏排出，低脂、低盐、优质蛋白饮食，可减少肾脏负担。

3. 定期体检:定期体检有助于发现高危人群或早期病变，评估是否存在肾脏损害，可及早预防或减缓慢性肾衰竭的发生及进展，肾脏常规体检包括尿常规、泌尿系彩超、肾功能，这些指标可以反映出肾脏是否出现病变。

4. 生活与运动:在平时生活中需要养成良好的生活习惯，注意多休息，保证充足的睡眠时间，避免熬夜加重肾脏负担。平时注意运动锻炼，如散步、太极、慢跑等，加强身体抵抗力，促进血液循环，缓解肾脏的压力。

5. 原发病的治疗:部分慢性肾衰竭为其他疾病继发性导致的，比如糖尿病、高血压、痛风、免疫系统疾病等，规范有效治疗原发病可避免或减缓慢性肾衰竭的发生。

二、慢性肾衰竭的治疗

一旦确诊慢性肾衰竭，其主要治疗采用症状控制、稳定肾功能，预防及减缓并发症的发生。治疗方法可以采用药物治疗、肾脏替代治疗(透析或肾移植)、饮食调整等。早阶段，药物治疗可以改善贫血、控制血压、清除体内毒素。但是到了疾病晚期，肾移植、透析则成为主要治疗手段。治疗过程中，保持作息规律，避免劳累，保持良好的心理状态，避免精神过度紧张。

三、慢性肾衰竭如何管理

1. 液体管理

当患者出现尿量减少或是无尿时，必须要严格控制液体摄入量，避免液体滞留，无法排出水分，导致肾脏负担加重，严重时甚至出现肺水肿、脑水肿等症状，患者病情逐渐加重。而患者的尿量正常或是尿量增加时，并且无明显水肿情况，可酌情增加一定的水分摄入。

2. 药物管理

为了控制疾病进展，患者需要严格遵医嘱用药。当患者出现高血压、糖尿病病等，须遵医嘱降血压、降糖治疗，控制好原发疾病。同时遵医嘱服用排毒素、护肾

药物，改善患者的慢性肾衰竭症状，延缓疾病进展。

3. 心理护理

慢性肾衰竭患者因为病程非常长，所以经常出现负性情绪。此时需要给予患者鼓励，帮助患者树立信心，消除顾虑，保持良好的精神状态。心情好，才可能逐渐恢复脏腑气血功能。

4. 避免感染和感冒

慢性肾衰竭患者自患病之后，身体免疫力受到严重影响，容易出现感染和感冒。对于疾病控制非常不利。因此，需要患者规律饮食、规律生活、及时增添衣物，日常生活中注意自身的变化，避免感冒和感染的发生。

慢性肾衰竭治疗费用高，治疗时间漫长，并且非常容易导致其他并发症的发生，从而影响患者的生活质量。防止并发症是提高慢性肾衰竭患者生存率，降低死亡率的关键所在。但随着当前药物以及透析技术的发展，只要患者能够积极配合医师的治疗，按时服用药物，即便是慢性肾衰竭患者，部分患者依旧可以获得长期的生存。

(作者单位:广西桂东人民医院)

糖尿病患者的运动与康复

□ 靳艳艳

糖尿病是一种常见的慢性疾病，它会影响患者的血糖水平，并可能导致一系列并发症。虽然糖尿病不能被治愈，但通过合理的运动和康复，患者可以有效地控制病情，提高生活质量。本文将介绍糖尿病患者运动与康复的重要性、方法以及注意事项。

一、运动对糖尿病患者的好处

运动是糖尿病患者控制血糖的有效方法之一。它可以提高身体对胰岛素的敏感性，促进糖代谢，降低血糖水平。此外，运动还可以增强心肺功能，提高身体免疫力，减轻心理压力，改善睡眠质量。适当的运动还可以帮助糖尿病患者减轻体重，改善身体姿势，增强

自信心。

二、糖尿病患者适合的运动方式

1. 有氧运动:如快走、慢跑、游泳、骑车等，这些运动可以提高心肺功能，增强耐力。

2. 力量训练:如举重、俯卧撑、深蹲等，这些运动可以增强肌肉力量，提高代谢率。

3. 柔韧性训练:如瑜伽、太极拳等，这些运动可以增强身体的柔韧性，预防关节僵硬。

三、康复训练的注意事项

1. 选择适合自己的运动方式:根据个人身体状况和病情选择适合自己的运动方式，避免过度劳累。

2. 循序渐进:逐渐增加运动量和强度，避免一开始就进行过于激烈的运动。

3. 坚持锻炼:长期坚持锻炼才能达到最佳效果。每周至少进行五次运动，每次持续30分钟到1小时。

4. 合理安排饮食:在运动前后的饮食也很重要，要保证摄入足够的营养物质。

四、心理康复同样重要

糖尿病是一种慢性疾病，需要患者长期坚持治疗和自我管理。这可能会给患者带来一定的心理压力和焦虑情绪。因此，心理康复同样重要。患者可以通过与家人和朋友交流、寻求专业心理支持、培养兴趣爱好等方式来缓解心理压力，保持积极乐观的心态。

五、家庭支持与自我管理

家庭支持对于糖尿病患者来说也是非常重要的。家人和朋友应该给予患者关心和支持，帮助他们树立信心，积极面对疾病。此外，糖尿病患者还应该加强自我管理，养成良好的生活习惯，如合理饮食、规律作息、戒烟戒酒等。定期监测血糖水平，及时调整治疗方案也很重要。

总之，糖尿病患者的运动与康复对于控制病情和提高生活质量具有重要意义。通过选择适合自己的运动方式、坚持锻炼、合理安排饮食和心理康复，以及获得家庭支持与自我管理，糖尿病患者可以更好地应对疾病，提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

出现发热情况如何检查确诊

□ 金梅

在我们的日常生活中，发热是一种非常常见的症状。无论是因为感染了病毒还是细菌，或者仅仅是季节性的流感，我们都可能会遇到发热的情况。对于大多数人来说，面对发热的第一反应通常是寻找药品或者直接在家休息。然而，当我们出现持续发热、疼痛或其他不适症状时，最好寻求医疗专业的帮助，以排除更严重的疾病。

一、出现发热情况时，如何自我检查

首先，我们需要观察自己的症状。持续的体温升高，特别是在休息和睡眠后仍然不减，可能是身体出现问题的信号。此外，如果出现头痛、肌肉疼痛、喉咙痛、咳嗽、流鼻涕等其他症状，也可能提示身

体有感染。同时，观察是否有过敏反应或其它非感染性原因导致的发热也是非常重要的。

其次，我们需要评估自己的精神状态。如果精神状态良好，即使体温较高，也不必过于担心。但如果精神状态不佳，甚至出现意识模糊或昏迷的情况，应立即就医。

二、如何寻求医疗专业帮助并确诊

1. 寻求医疗专业帮助:当你怀疑自己可能患上了严重的疾病或无法通过自我诊断解决的疾病时，应寻求医疗专业人员的帮助。你可以拨打急救电话或前往最近的医院急诊室。

2. 填写病历:当你到达医院或诊所

时，你需要填写病历。这包括你的姓名、年龄、联系方式、过敏史等信息，以及描述你的症状和病史。

3. 进行初步检查:医生或护士会对你进行初步检查，包括检查你的体温、心率、呼吸等基本生命体征，以及评估你的精神状态。

4. 实验室检查:医生可能会要求你进行一些实验室检查，如血液检查、尿液检查等，以帮助诊断你的疾病。这些检查可以帮助你确定你是否感染了病毒或细菌，以及评估你的整体健康状况。

5. 影像学检查:在一些情况下，医生可能会要求你接受影像学检查，如X光或CT扫描。这些检查可以帮助医生了解

你的身体内部情况，如肺部感染或腹部疾病等。

6. 确诊:一旦医生收集了所有必要的信息和检查结果，他们将根据你的症状、体征和检查结果进行综合判断，以确定你患病的类型和程度。

总的来说，如果你出现发热等不适症状，应首先观察自己的症状和精神状态，并尽可能自我诊断。当你怀疑自己可能患上了严重的疾病或无法通过自我诊断解决的疾病时，应尽快寻求医疗专业人员的帮助。他们将根据你的症状和检查结果进行综合判断，以确诊你的疾病类型和程度。

(作者单位:河北省保定市第七医院)