

急性肾小球肾炎的基本知识

□ 覃春星

急性肾小球肾炎(简称AGN)是一种常见的肾脏疾病,主要发生在儿童和青少年,但也可影响成年人。本文将从什么是急性肾小球肾炎、病因、症状、诊断和治疗等方面进行科普,以帮助读者更好地了解和预防这一疾病。

一、什么是急性肾小球肾炎

急性肾小球肾炎是一种由多种原因引起的肾小球炎症性疾病,通常发生在感染或免疫反应后。这种炎症会导致肾小球结构和功能的异常,从而影响尿液的排泄和体内废物的清除。最常见的病因是链球菌感染,特别是咽喉炎或皮肤感染。

二、病因

1、链球菌感染:急性肾小球肾炎的最主要病因之一是链球菌感染,尤其是A型链球菌。2、自身免疫反应:免疫系统的异常反应也是导致急性肾小球肾炎的原因之一,尤其是在儿童中,免疫系统的发育可能导致异常反应。3、其他感染:除了链球菌感染外,其他细菌、病毒和真菌感染也可能引发急性肾小球肾炎。

三、症状

急性肾小球肾炎的症状通常在感染后一至三周内出现,包括:1、血尿:血尿是急性肾小球肾炎的典型表现,尿液呈现粉红

色或棕色,这是由于炎症引起的肾小球结构和功能异常,使得红细胞渗入尿液而导致的。这可作为重要的诊断线索,提醒患者及时就医,进行进一步的检查和治疗。任何不明原因的尿血都应引起重视,以确保对患者的肾脏健康进行及时有效的保护。2、水肿:水肿是急性肾小球肾炎的显著症状之一,常见于面部、手部和脚踝。这是由于肾小球受损导致的体内水分滞留,使得水分不能正常排除,从而引起局部组织水肿。患者应该密切注意水肿的变化,及时就医,以便医生进行全面的评估和管理,包括控制水分摄入、药物治疗等措施,以减轻水肿症状并维护身体的液体平衡。3、高血压:急性肾小球肾炎患者往往伴随高血压的出现,这是因为肾小球受损导致体内液体平衡紊乱。受影响的肾小球无法有效调节血液中的水分和电解质,导致体内液体滞留和血容量增加,进而引发高血压。及时监测血压变化,采取相应的降压治疗是重要的临床措施,以减轻肾脏负担,预防高血压引起的并发症。患者需密切关注自身血压情况,积极遵循医生的建议,以维护心血管系统的健康。

四、诊断

1、尿液分析:通过检查尿液中红细胞、白

细胞和蛋白质等指标,可以初步判断是否存在急性肾小球肾炎。2、血液检查:血清肌酐和尿素氮水平的升高可能是肾功能受损的指标。3、免疫学检查:血清免疫球蛋白A(IgA)和C3补体测定助于确认免疫反应的参与。

五、治疗

1、抗生素治疗:抗生素治疗是急性肾小球肾炎的重要措施,尤其在病因是细菌感染的情况下。通过及时、有效地使用抗生素,可以抑制感染源,减轻炎症反应,有助于控制疾病的进展。个体化的治疗方案应该由医生根据患者的具体情况和感染病因来确定,以确保最佳的治疗效果。患者在使用抗生素期间应密切关注医生的建议,完成整个治疗过程,以防止感染复发和减少对肾脏的不良影响。2、对症治疗:对症治疗是急性肾小球肾炎管理的关键一环,包括多方面的措施。通过控制高血压,患者可以减轻肾脏的负担,降低心血管风险。排除水分滞留的措施有助于减轻水肿症状,维持液体平衡。此外,通过调整饮食,限制盐和蛋白质的摄入,可以减轻肾脏的负担,有助于控制疾病的进展。患者需积极参与治疗计划,密切关注自身症状的变化,与医生密切合作,以获得最佳的治疗效果。3、免疫抑制治疗:免疫抑制治疗在急性肾小球肾炎患者中是一种重要的治疗手段,特别适用于

自身免疫反应较为明显的个体。通过使用免疫抑制剂,可以抑制异常的免疫反应,减缓炎症进程,从而保护肾脏免受过度免疫反应的伤害。治疗期间需密切监测患者的免疫功能和药物副作用,以确保治疗的有效性和安全性。免疫抑制治疗应该在专业医生的指导下进行,因为其需要根据患者的具体情况进行个体化调整。

六、预防

1、保持良好的个人卫生:保持良好的个人卫生对于预防急性肾小球肾炎十分重要。勤洗手,特别是在接触可能引发感染的场合,可有效减少感染传播的风险。2、避免憋尿:避免长时间憋尿,保持正常的排尿频率。

七、结语

急性肾小球肾炎是一种常见的肾脏疾病,对患者的生活产生严重影响。及时的诊断和治疗是关键,而预防则更为重要。通过了解急性肾小球肾炎的病因、症状、诊断和治疗方法,我们可以更好地预防和管理这一疾病,提高患者的生活质量。在日常生活中,保持良好的卫生习惯、及时治疗感染以及定期体检都是预防急性肾小球肾炎的有效手段。通过科学的认识和积极的预防措施,我们可以更好地守护自己的肾脏健康。

(作者单位:广西贵港市港北区人民医院)

手术室的基本常识和健康管理

□ 夏先丽

手术室,这个看似神秘而又令人敬畏的地方,是医生们施展医术、挽救生命的神圣殿堂。然而,对于大多数人来说,手术室仍然是一个充满未知和疑惑的地方。本文旨在通过科普的方式,向大家介绍手术室的基本知识、手术前后的注意事项以及手术室的健康管理,帮助大家更好地了解手术室,减少不必要的担忧和恐惧。

一、手术室的基本知识

手术室是医院内专门用于进行手术治疗的场所,其设计和建设都遵循严格的卫生和安全生产标准。手术室通常分为清洁区、半污染区和污染区,各区之间有明显的分隔和标识,以确保手术过程中的无菌操作。手术室内的设备齐全,包括手术床、无影灯、麻醉机、监护仪等,为手术提供了必要保障。

二、手术前后的注意事项

术前准备:①健康评估:在手术前,医生会进行一系列详细的健康评估。这不仅包括患者的体重、血压、心率等基础生理指标,还会深入了解患者的既往病史,如是否患有高血压、糖尿病等慢性疾病,以及是否有药物过敏史。这些信息的掌握,有助于医生制定更加个性化和精准的手术方案,从而确保手

术的安全性和有效性。②心理调适:手术对于患者来说,往往意味着身体的创伤和心灵的挑战。因此,患者在术前需要保持良好的心态,积极面对手术。家属在这一过程中也扮演着重要的角色,应给予患者足够的支持和鼓励,帮助他们树立战胜疾病的信心。③饮食调整:根据手术类型和医生的建议,患者需要在术前进行相应的饮食调整。例如,胃肠道手术患者通常需要提前禁食、禁水,以减少术中呕吐和误吸的风险。而其他类型的手术患者,也需要在术前避免进食过于油腻、刺激性的食物,以免影响手术顺利进行。

术后护理:①观察病情:家属和医护人员应时刻关注患者的体温、脉搏、呼吸等生命体征,及时发现任何异常变化。同时,还要特别留意手术部位的恢复情况,观察是否有红肿、疼痛、渗液等症状,以便及时处理。②合理饮食:根据医生的建议,患者需要在术后进行逐步的饮食调整,从流质饮食逐渐过渡到半流质饮食,再逐渐恢复正常饮食。在此过程中,患者应避免摄入辛辣、油腻、生冷等刺激性食物和饮品,以免对手术部位造成刺激和损伤。③功能锻炼:根据手术类型和患者的恢复情况,医生会制定相应的功能锻炼

计划。这些锻炼计划旨在帮助患者恢复肌肉力量、关节灵活性和身体协调性,促进手术部位的血液循环和新陈代谢,加速伤口的愈合和组织的修复。患者在进行功能锻炼时,应遵循医生的指导,逐渐增加锻炼强度和时

三、手术室的健康管理

手术室感染控制:手术室感染控制是确保手术安全的核心任务。手术室不仅要遵循严格的消毒隔离制度,还需定期进行全面清洁和高效消毒,从而营造一个无菌的手术环境。此外,医护人员必须严格遵循无菌操作规范,从洗手消毒、穿戴手术衣帽到使用无菌器械,每一个细节都不容忽视。同时,他们还需佩戴合格的防护用品,如口罩、手套和防护服,以有效阻隔病原体的传播,从而防止交叉感染的发生,保障患者手术安全。

手术室安全管理:手术室安全管理涉及多个方面,包括手术器械的安全使用、手术药品的规范管理、患者身份识别等。医护人员应熟悉各种手术器械的使用方法和注意事项,确保手术过程中的安全。同时,应建立完善的药品管理制度,确保手术药品的质量和安全。此外,还应加强患者身份识别工作,

避免手术差错的发生。

手术室医护人员的培训与管理:手术室医护人员是保障手术安全的关键力量。医院应定期对手术室医护人员进行培训和考核,提高他们的专业素养和技能水平。同时,应建立完善的医护人员管理制度,明确职责和分工,确保手术室的高效运转。

四、手术室的高新技术与应用

随着医学技术的不断发展,手术室也在不断引进新技术和应用。例如,机器人辅助手术、微创手术等新型手术方式的应用,不仅提高了手术的精确性和安全性,也减少了患者的创伤和痛苦。此外,数字化手术室、远程手术等技术的应用也为手术室带来了更多的可能性。

手术室作为医院的重要组成部分,其健康管理和安全运行对于保障患者生命安全具有重要意义。希望大家能够更好地了解手术室的基本知识、手术前后的注意事项以及手术室的健康管理。同时,我们也期待未来手术室能够继续引进新技术和应用,为患者提供更加安全、高效、舒适的手术治疗服务。

(作者单位:云南省文山壮族苗族自治州人民医院)

糖尿病小知识之饮食篇

□ 谢红

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,主要表现为血糖水平持续升高。饮食作为糖尿病治疗的重要组成部分,对于控制病情、减缓并发症的发生具有十分重要的作用。本文将为大家介绍糖尿病患者在饮食方面的注意事项,帮助大家科学合理地安排膳食,从而更好地管理糖尿病。

一、饮食原则

低糖低脂:糖尿病患者应尽量避免摄入高糖、高脂肪的食物。高糖食物如糖果、甜饮料等,会导致血糖迅速升高,加重胰岛负担;高脂肪食物如肥肉、油炸食品等,则会使血脂水平上升,增加心血管疾病风险。因此,低糖低脂饮食是糖尿病患者的首要原则。他们可以选择低糖水果、蔬菜、全谷类食物等作为主食,这些食物不仅营养丰富,而且有助于稳定血糖。同时,减少油炸、烧烤等高脂肪食物的摄入,也是保持健康的关键。

均衡营养:糖尿病患者需要保证营养均衡,这是维持身体正常功能的基础。蛋白质、维生素、矿物质等营养物质缺一不可,因此患者应在日常饮食中注重多样化,合理搭配各类食物。建议适量食用瘦肉、鱼类、豆类等优质蛋白质来源,这些食物不仅营养丰富,而且易于消化吸收。同时,多吃富含维生素和矿

质的蔬菜、水果,有助于增强身体免疫力,预防并发症的发生。

少食多餐:这种饮食方式有助于减轻胰岛负担,稳定血糖水平。每日分餐5-6次,每餐食量适中,避免暴饮暴食。通过合理分配每餐的食物种类和摄入量,患者可以更好地控制血糖波动,减少并发症的风险。同时,少食多餐还有助于提高身体对营养物质的吸收利用率,保持身体健康。

二、食物选择

主食:糖尿病患者应选择低升糖指数(GI)的主食,如糙米、燕麦、全麦面包等。这些食物有助于减缓血糖上升速度,维持血糖稳定。

蔬菜:蔬菜富含膳食纤维和维生素,对糖尿病患者有益。建议每日摄入500克左右的蔬菜,特别是深色蔬菜如菠菜、芥蓝、西兰花等,它们富含抗氧化物质,有助于降低糖尿病并发症的风险。

水果:糖尿病患者可以选择低糖水果,如苹果、梨、柚子等。同时,应注意水果的摄入量,避免过量摄入糖分。

肉类:糖尿病患者应适量摄入瘦肉、鱼类等优质蛋白质来源。瘦肉富含铁、锌等矿物质,有助于维持身体正常功能;鱼类富含不饱

和脂肪酸,有助于降低心血管疾病风险。

三、饮食禁忌

酒精:糖尿病患者应尽量避免饮酒。酒精会干扰肝脏对葡萄糖的代谢,导致血糖波动。同时,酒精还可能加重糖尿病并发症的风险,如神经病变、眼部病变等。如果确实需要饮酒,应严格控制饮用量,并选择低度酒,避免空腹饮酒。

高盐食物:过多的盐分摄入会导致血压升高,增加心血管疾病的风险。此外,高盐食物还可能加重肾脏负担,影响糖尿病患者的肾功能。因此,糖尿病患者应在日常饮食中减少盐分的摄入,尽量避免食用腌制食品、咸味零食等高盐食品。

辛辣、刺激性食物:辛辣、刺激性食物如辣椒、生姜、大蒜等,可能加重糖尿病患者的胃肠道负担,导致消化不良、腹泻等症状。此外,这类食物还可能刺激血糖升高,不利于糖尿病患者的血糖控制。

精细加工食品:精细加工食品,如白面包、白米饭、糖果、甜点等,由于经过高度加工,失去了很多天然的营养成分,同时这些食品的升糖指数(GI)通常较高。高GI食品会迅速提高血糖水平,对于糖尿病患者来说,这可能导致血糖的快速波动。

四、饮食调整与监测

个体化饮食计划:糖尿病患者应根据自身情况制定个性化的饮食计划。考虑因素包括身高、体重、活动量、血糖水平等,以制定适合自己的饮食方案。

定期监测血糖:糖尿病患者应定期监测血糖水平,以便及时调整饮食和治疗方案。通过监测血糖,可以了解饮食对血糖的影响,从而做出相应的调整。

饮食记录与反馈:建议患者记录每日饮食情况,包括食物种类、摄入量等。这有助于患者自我管理 and 调整饮食,同时也可可为医生提供有价值的参考信息。

五、结语

糖尿病患者的饮食管理是疾病控制的重要组成部分。通过遵循低糖低脂、均衡营养、少食多餐的饮食原则,合理选择食物,避免饮食禁忌,以及制定个体化饮食计划和定期监测血糖,糖尿病患者可以更好地控制病情,减少并发症的发生。同时,保持良好的生活习惯和心态也是糖尿病治疗的关键。希望本文的科普知识能够帮助大家更好地了解糖尿病的饮食管理,为健康生活打下坚实基础。

(作者单位:广西贺州市人民医院内分泌科)