

慢性肾脏病的常见并发症及其预防方法

□ 覃显波

慢性肾脏病（CKD）是一种常见的疾病，随着病情的进展，患者可能会出现一系列的并发症，严重影响生活质量。了解慢性肾脏病的常见并发症及其预防方法对于患者及家属来说至关重要。本文就慢性肾脏病常见的并发症进行详细科普，并提供相应的预防方法。

一、常见并发症

1. 心血管疾病：心血管疾病是慢性肾脏病最常见的并发症之一。肾功能不全时体内代谢废物蓄积，可导致动脉硬化、高血压、心肌肥厚等问题，进而引发心血管疾病。常见的有冠心病、心梗、心衰等。

2. 贫血：肾功能受损时，促红细胞生成素分泌减少，可导致贫血。同时，体内毒素堆积也会影响红细胞的正常寿命，加重贫血症状。

3. 矿物质和骨代谢异常：慢性肾脏病患者容易出现骨质疏松、骨软化、肾性骨病等问题，这与钙磷代谢紊乱、维生素D缺乏等因素有关。

4. 酸碱平衡紊乱：肾功能不全时，酸碱平衡调节能力下降，可能出现酸中毒、碱中毒等酸碱平衡紊乱症状。

5. 感染：慢性肾脏病患者免疫功能低下，容易感染。常见的感染部位包括肺部、泌尿道、皮肤等。

6. 消化系统问题：肾功能不全时，消化系

统受累表现较多，如食欲不振、恶心呕吐、消化道出血等。

7. 神经系统问题：肾功能不全患者容易出现神经系统症状，如头晕、头痛、乏力、失眠等。

二、预防方法

1. 控制血压和血糖：高血压和高血糖是慢性肾脏病进展的重要危险因素。患者应积极控制血压和血糖在正常范围内，以减缓肾脏损伤的进展。合理饮食、规律作息、保持良好的生活习惯有助于控制血压和血糖。

2. 合理饮食：慢性肾脏病患者应遵循低盐、低脂、低蛋白的饮食原则。适当摄入优质蛋白质，如瘦肉、蛋、奶等，避免摄入过多含磷食物，如动物内脏、豆制品等。同时，保持足够的水分摄入，以利于废物排出。

3. 避免滥用药物：有些药物可能对肾脏造成损害，如非甾体抗炎药、抗生素等。患者在使用药物时应遵循医生的指导，避免滥用药物。若需长期使用药，应定期进行肾功能检查。

4. 适当运动：适当运动有助于促进血液循环，增强体质，延缓肾脏损伤的进展。建议根据自身情况选择适当的运动方式，如散步、慢跑、太极拳等。

5. 保持良好心态：积极乐观的心态有助于提高免疫力，降低感染的风险。患者应学会调节情绪，保持心情愉悦。

6. 定期检查：慢性肾脏病患者应定期进行肾功能、尿常规等相关检查，以便及时发现并处理并发症。医生会根据患者的具体情况制定个性化的检查计划。

7. 健康教育：了解慢性肾脏病及其并发症的相关知识，提高自我保健意识。通过参加健康教育讲座、阅读相关书籍和网站等方式获取知识。

8. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会对肾脏造成损害。戒烟和限制饮酒量是维护肾脏健康的重要措施。

9. 注意个人卫生：保持皮肤清洁干燥，勤洗澡、换衣，防止皮肤感染；口腔卫生也很重要，每天刷牙两次，定期洗牙；注意性生活卫生，防止性传播疾病。

10. 积极治疗原发病：如糖尿病、高血压等原发病可能加重肾脏负担，应积极治疗和控制原发病。

11. 建立健康档案：建立个人的健康档案可以帮助患者和医生追踪健康状况，及时发现和处理问题。记录内容包括基本信息（姓名、年龄、联系方式等）、病史记录、体检记录、诊疗记录等。

12. 及时就医：如果出现任何不适症状或异常体征（如浮肿、尿量改变、高血压等），应及时就医并告知医生自己的肾脏病史。同时按照医生的建议进行治疗和复查。

13. 谨慎选择保健品和中药：许多保健品

和中药可能对肾脏产生负面影响。在选择和使用保健品和中药之前，应咨询医生的意见并仔细阅读产品说明。

14. 学会调整生活方式：良好的生活方式对于维护肾脏健康至关重要。通过合理安排作息时间、保证充足的睡眠和休息时间可以减轻肾脏负担；保持适当的体重和健康的饮食习惯也对肾脏有益；适当运动可以促进血液循环和新陈代谢，有助于排出体内的废物和毒素。

15. 心理调适：保持良好的心理状态对于预防和治疗慢性肾脏病及其并发症非常重要。通过放松技巧（如深呼吸、冥想等）、社交活动和心理辅导等方式来缓解压力和焦虑情绪；同时积极参与有益身心的活动（如阅读、绘画等）来提高生活质量和幸福感。

结语：慢性肾脏病的常见并发症包括心血管疾病、贫血、矿物质和骨代谢异常、酸碱平衡紊乱、感染、消化系统问题和神经系统问题等。预防这些并发症的方法包括控制血压和血糖、合理饮食、避免滥用药物、适当运动、保持良好心态、定期检查、接受健康教育、戒烟限酒、注意个人卫生、积极治疗原发病、建立健康档案、及时就医、谨慎选择保健品和中药、学会调整生活方式以及心理调适等。通过采取综合性的预防措施，可以降低慢性肾脏病并发症的发生风险，提高患者的生活质量和预后。

（作者单位：梧州市中医医院）

双相情感障碍的症状与预防方法

□ 贾翠娜

双相情感障碍是一种常见的精神疾病，它包括抑郁和躁狂两种极端情绪的表现。这种疾病会对患者的日常生活造成严重影响，因此了解双相情感障碍并采取正确的应对措施非常重要。本文将向大家科普双相情感障碍的相关知识，帮助大家更好地认识和应对这种疾病。

一、双相情感障碍的定义和症状

双相情感障碍是一种复杂的心理疾病，表现为在一段时间内反复出现情绪低落和高涨的情绪交替出现。这种情绪波动可能非常剧烈，导致患者无法正常工作和生活。抑郁症状包括情绪低落、兴趣丧失、失眠、食欲改变等；躁狂症状包括情绪高涨、思维敏捷、活动

增加等。

除了情绪波动，双相情感障碍还可能表现为睡眠障碍、注意力不集中、自我评价下降、自杀倾向等症状。这些症状对患者的影响非常大，需要及时就医并接受专业治疗。

二、双相情感障碍的诱因

双相情感障碍的诱因有很多，包括遗传因素、环境因素、心理因素等。遗传因素是指双相情感障碍具有一定的家族聚集性，家庭成员中患病的概率比一般人更高。环境因素包括生活压力、人际关系、经济状况等，这些因素可能诱发患者的情绪波动。心理因素包括心理承受能力弱、应对压力能力差、自卑

等，这些因素可能导致患者情绪不稳定，进而诱发双相情感障碍。

三、如何预防双相情感障碍

预防双相情感障碍需要从多个方面入手，包括保持良好的生活习惯、调整心态、增强心理素质等。保持充足的睡眠和健康的饮食有助于提高身体免疫力，减少情绪波动的可能性。同时，学会调整心态，积极面对生活中的各种挑战，保持乐观向上的心态，有助于预防情绪波动。此外，增强心理素质，提高应对压力的能力，有助于提高心理稳定性，减少情绪波动的风险。

四、发现双相情感障碍及时就医

如果身边的人出现了情绪波动等症

状，应及时就医。专业的心理医生或精神科医生可以帮助患者评估病情，确定治疗方案。治疗双相情感障碍的方法包括药物治疗和心理治疗。药物治疗可以帮助患者控制情绪波动，心理治疗可以帮助患者学会调整心态，提高心理素质。

总之，双相情感障碍是一种常见的精神疾病，对患者的生活造成严重影响。了解双相情感障碍的相关知识，采取正确的应对措施，有助于帮助患者更好地认识和应对这种疾病。同时，如果身边的人出现了情绪波动等症状，应及时就医，寻求专业的帮助。

（作者单位：唐山市第五医院）

浅谈 DRG 分组的原则和方法

□ 赵秋岚

对疾病进行诊断分组被广泛视为一种核心的评估手段，它的主要目标在于深入评定医疗服务，并为医疗的保险费用负责。通过采纳 DRG 付费方案，我们不仅可以保证“医-保-患”三者共享的益处，同时也会积极推动分级诊疗服务模式的改革和进步。在确定付费方式时，依据与疾病诊断相关的各种类别来决定，更具体地说，是将相关的疾病分为若干个特殊的子组来划分，并通过包干支付的方式进行结算，而不是只对单一项目进行单独的付款。

一、DRG 分组的原则是什么？

DRG 团队在分组策略上，主要集中于以下原则：在进行 DRG 的疾病划分时，对那些临床表现和资源利用方法类似的病人分类是至关重要的。依赖于聚类分析的技术手段，用于对相似病症进行分类。这个策略的核心是基于多种疾病的特征向量，从而构建一个医学模型，并据此分类所有可能的病患。在对患者的诊断、手术步骤、年龄、性别以及住院时长等多重条件进行综合考量后，将这些相似的病人都分类为一个 DRG 小组。

比较性的原则是，在执行有效的绩效评价以及资源的合理分配时，各小组得到的数据和结论必须是可相互对比的。这个

观点源于临床医生在处理相似的疾病类型时，治疗策略、照顾方式以及复原表现在众多方面都有着明显的共同点。在全球范围内，众多国家已经成功地在这一评定准则或手段融合进医疗机构的评价活动中，并在实际应用中收获了显著的成果。这意味着，在众多的医疗服务地点、各个区域以及各个时段中，对于病人的分类需要保持一致性，这样在各大机构和地区内进行比较和评估会变得更加简便。

关于透明性的标准：DRG 的分组制度应保持透明度和开放性，这种做法有助于医疗机构与患者进一步理解分组的基准及其带来的影响。在这个特定时段内，也应当高度关注医院各个部门的责任划分以及其他医疗单位的运营状态。在为患者进行疾病分类时，我们有责任仔细地识别各种不同的疾病种类和它们对应的治疗方法，针对每一具体疾病，我们都应该采用相对应的治疗计划。此外，还应深入地确定哪些疾病需要有专门和针对性的治疗，以及实行这些特殊治疗措施的最优选择，以便医疗机构能更有效分配所需资源，从而进一步提高其服务标准和效能。这种措施将会增强医疗服务在公众中的被信赖程度，并进一步提高病人对这些服

务的信任。

二、DRG 分组的方法和作用是什么？

（一）促进医疗机构提高医疗质量

在 DRG 付款策略正式执行之前，大部分地区采用按项目支付的方式进行交易。但这种做法可能引发某些潜在需求，如“长期疾病治疗”、“应对轻度疾病进行大量治疗”以及“轻度疾病需要长期治疗”等情况。DRG 分组的方法是指将病人的医学需求细分为门诊、病房和药房三个不同环节，并为每个环节独立地采取支付策略。然即便有 DRG 付款机制，医疗组织的实际费用并未对支付准则造成实质的改变。同时，医院根据病人的具体治疗需求，会设定一个合适的援助比例，并将其与药物的收入相结合。这种方法希望能促使医疗单位更加系统化地进行诊断和治疗，增加对临床路径的应用，保障药物得到合理应用，缩短住院时间，提高床位使用效率，并最终大幅度提升对全体患者的医疗服务水准。

（二）促进提高病案管理质量

受 DRG 支付模式所带来的强烈冲击，病案管理员面临更为严苛的操作流程和评估准则。在医疗医疗服务流程中，病历资料占据了至关重要的记录地位，它经常被

认为是医院决定治疗方案的关键参考资料之一。DRG 的被纳入程度直接关系到病历的质量水平，这种状况将进一步影响权重分配和成本支付的效率。因此，医疗机构的管理层面需增强它的实施效率。医院的经济和健康状况与其所提交的病案的质量有着密不可分的关系。根据病患的独特需求，医院的领导团队可能会考虑实施多种治疗方案。与此同时，负责病案编码的工作人员也能更加系统地了解 ICD10 的诊断编码。另外，采取这种方法还能帮助避免药物的过度消耗，从而提高病患对医疗服务的满足感。在维护和管理医院内的医疗记录时，应用先进的信息技术确保病历信息的有效共享和实用性，这是推动医学技术向前迈进的核心。

结语

随着国家的试点项目在城市模拟支付体系中广泛应用，DRG 支付策略逐步展现出其显著的作用，并被越来越多的机构认为是主导支付方式。在中国，因为政策配套不够和医疗保险体系的缺陷，当前的医疗保险仍在探索和发展的道路上。它被认为是医疗制度改进的创新方式，不仅为医疗保险提供者带来了一次固有的挑战，同时也为他们提供了新的机会。

（作者单位：广西壮族自治区桂东人民医院）