

认识慢性肾脏病,关爱肾健康

□ 冯娟

在临床中,有一部分患者通过检查后,发现了慢性肾脏病,这疾病来的悄无声息,让患者疑惑不止。目前,慢性肾脏病已经成为我国重大公共健康问题之一。据报告,在过去的十年里,世界范围内的慢性肾脏病患病率稳步上升。根据流行病学调查报告显示,我国慢性肾脏病的总患病率为10.8%,患有慢性肾脏病患者高达1.2亿,然而慢性肾病者的知晓率仅仅为12.5%。对于慢性肾脏病,重点在于科学防治。相信朋友们都不希望患上慢性肾脏病,但是对于慢性肾脏病如何治疗,以及如何预防慢性肾脏病,并不是特别了解。下面,我给大家介绍一下。

一、什么是慢性肾脏病?

当肾脏出现不可逆损伤后,我们即称之为慢性肾脏病。该病早期时,并没有特别的临床表现,因此被称为“沉默的杀手”。患上此病的相关因素比较多,主要考虑于遗传、年龄、原发或继发的肾小球肾炎、肾小管损伤、肾血管病变、高血压、肥胖、滥用药物等有关。

二、慢性肾脏病的临床症状和体征有哪些?

其实,慢性肾脏病的发病及发展过程中

常有一些信号,但是患者没有在意,或者没有充分重视而已。关于慢性肾脏病的一些常见临床症状如下:

1、**水肿**:对于肾病综合征、急性肾炎综合征以及急性肾小管坏死的患者,可发现眼睑、下肢、足踝、背臀部存在水肿。不过,水肿不一定时有肾脏病,没有水肿也不能说没有肾病。

2、**高血压**:若患者年轻且没有高血压家族史,血压出现升高的情况下,应该高度怀疑是否有肾病,需要及时采取尿常规、肾功能、肾脏彩超等进行病情诊断。

3、**少尿或者无尿**:正常情况下,成年人的尿量可达到每天1500ml左右。若尿量少于400ml,则被认为是少尿。若尿量少于100ml,则被认为是无尿。

4、**多尿及夜尿**:正常人的排尿量具有日夜规律,夜间尿量一般不超过750ml,日间的尿量多于夜间。若夜间尿量超过2500ml,则认为是多尿。若年轻人突然出现夜间尿量增加的情况,很有可能是慢性肾脏病的早期表现。

5、**血尿**:如果出现血尿,并且伴有尿频、

尿急、尿痛,需要入院接受诊疗。

6、**泡沫尿**:正常人的尿蛋白<150mg/d。若尿蛋白定量超过这个数值,则认为是蛋白尿。如果发现小便泡沫多,而且还不容易消散,需要高度怀疑肾脏病可能。

7、**腰酸腹痛**:患有肾小球疾病的情况下,会出现腰部隐痛及腰酸的情况。

8、**其他系统症状**:可能出现不明原因的恶心呕吐、精神萎靡、食欲不振、乏力、面色苍白、贫血等临床表现。

三、如何治疗慢性肾脏病?

慢性肾脏病需要较长时间的个性化治疗,还需要重视病情管理,以积极预防和治疗并发症。具体的治疗策略包括:

1、**基础治疗**:控制病因,积极治疗原发病,严格控制血压,严格控制饮食,纠正肾性贫血,治疗钙磷代谢障碍,对症支持治疗等。

2、**肾脏替代治疗**:包括血液透析、血液净化等。

四、慢性肾脏病的预防策略。

只要掌握有效的策略,才能预防慢性肾脏病的发生。以下几点,需要大家注意:

肝癌介入治疗的基本常识

□ 黄秋利

到杀灭肿瘤细胞、控制病情发展的目的。

三、肝癌介入治疗的方法

在肝癌的治疗中,有多种介入治疗方法可供选择,每种方法都有其独特的优势和适用范围。首先,选择性肝动脉灌注治疗(TAI)通过导管直接向肝动脉内灌注药物,提高药物在肿瘤部位的浓度,延长药物与病变的接触时间,以减少全身药物剂量,提高疗效并降低副作用。其次,选择性肝动脉栓塞治疗(TAE)在TAI基础上,通过栓塞剂阻断肿瘤血管,断绝其营养供应,以控制肿瘤生长。再次,选择性肝动脉化疗栓塞治疗(TACE)结合了化疗药物与栓塞剂,既能杀灭肿瘤细胞,又能阻断其血供,实现双重治疗。最后,钇90选择性内放射治疗(SIRT)利用钇90微球释放的β射线在肿瘤组织内部杀灭肿瘤细胞,为肝癌患者提供了新的治疗选择。

四、肝癌介入治疗的优缺点

1、**优点**:肝癌介入治疗,其创伤小,避免了开腹手术的大损伤,有助于患者快速恢复。其次,通过直接在肿瘤部位灌注高浓度药物和进行血管栓塞,能够高效杀灭肿瘤细胞,确切控制病情。再者,介入治疗操作简便且安全可靠,特别适用于年老或体弱的患者。最后,

若初次治疗效果不佳,还可重复进行介入治疗,灵活调整治疗方案。

2、**缺点**:肝癌介入治疗的缺点也需关注。首先,介入治疗往往需要多次手术,并需持续输注化疗药物,治疗过程较长。其次,介入治疗作为姑息性疗法,难以完全清除肝癌,且适用于介入治疗的肿瘤因血供丰富,更易转移。此外,栓塞剂有可能误入其他脏器,导致异位栓塞,引发其他脏器的缺血甚至坏死,增加了治疗的风险。

五、肝癌介入治疗的风险

肝癌介入治疗作为一种先进的治疗手段,尽管为患者带来了许多希望,但我们也应了解其潜在的风险。在接受治疗时,患者可能会面临麻醉带来的风险,如呼吸抑制或血压波动。此外,部分患者可能对造影剂产生过敏反应,需提前进行过敏测试。穿刺点处可能出现血肿,需要妥善护理。更为严重的是,栓塞剂有可能误入其他血管,导致异位栓塞,影响其他器官功能。化疗药物也可能带来一系列副作用,如恶心、呕吐等。同时,血管损伤和下肢深静脉血栓也是潜在的风险。

六、肝癌介入治疗的适应症与禁忌症

1、**适应症**:肝癌介入治疗主要适用于肝

1、健康人群定期体检,高危人群重视早期筛查。健康人群每年应该开展1次关于肾脏方面的体检,若检查出肾脏相关的疾病,应在医生的建议下,积极治疗。高危人群,比如有肾脏病家族史、患有“三高”、红斑狼疮、类风湿关节炎、乙肝等疾病、长期服用可导致肾损伤的药物等,应该重视动态筛查尿常规、肾功能等。

2、**积极控制原发病**:患有原发病,比如“三高”的人群,应该积极配合治疗。

3、**不可擅自服药**,避免使用肾毒性药物。4、**低盐低脂饮食**,戒烟戒酒,养成良好的饮食习惯。以清淡为主,不要暴饮暴食。

5、**保持健康的生活方式**:规律运动,控制体重,保持充足的睡眠,适当锻炼,善于排解内心的负面情绪,减少压力感。

6、**不要经常憋尿**,有尿意,应该及时上厕所。经常观察自己尿液的颜色和性状。

总之,慢性肾脏病的危害性不容忽视,应引起高度重视,大家需要积极防治慢性肾脏病,保障肾脏健康。

(作者单位:四川省宜宾市第一人民医院)

肝癌,作为威胁人类健康的重大疾病之一,其治疗一直是医学领域的研究热点。随着医学技术的不断进步,肝癌的治疗方法也在不断更新和完善。其中,肝癌介入治疗凭借其创伤小、恢复快、疗效确切等优点,逐渐成为肝癌治疗的重要手段。本文将对肝癌介入治疗的原理、方法、优缺点以及风险进行全面解析,以期为广大读者提供科学的认识和指导。

一、肝癌介入治疗概述

肝癌介入治疗,又称肝癌血管性介入治疗,是在不开刀暴露病灶的情况下,通过血管、皮肤上作直径几毫米的微小通道,或经人体原有的管道,在影像设备的引导下对病灶局部进行治疗的一种创伤最小的治疗方法。该方法主要包括选择性肝动脉灌注治疗、选择性肝动脉栓塞治疗、选择性肝动脉化疗栓塞治疗以及钇90选择性内放射治疗等。

二、肝癌介入治疗的原理

肝癌介入治疗的原理主要基于肝癌的血液供应特点。正常肝细胞的血液供应20%—25%来自肝动脉,而原发性肝癌的血液供应90%—95%来自肝动脉。因此,通过选择性地对抗癌药物或栓塞剂注入肝动脉,可以实现对肝癌的局部高浓度药物灌注和血管栓塞,从而达到

多囊卵巢综合征女性不孕症的调理方法

□ 黄柳静

多囊卵巢综合征(PCOS)是一种常见的内分泌疾病,常伴随有高雄激素血症、月经不规律或闭经等症状,这些症状可能导致女性不孕症的发生。多囊卵巢综合征还常常合并胰岛素抵抗、糖耐量异常等内分泌疾病,进一步加重了排卵障碍,增加不孕的风险。除了传统的药物治疗和手术治疗外,合理的调理方法对于改善PCOS的症状、提高生育能力同样重要。本文将详细介绍多囊卵巢综合征女性不孕症的调理方法。

一、生活方式调理

1、**饮食调整**:①均衡饮食:对于多囊卵巢综合征患者来说,确保摄入足够的营养物质尤为重要。蛋白质是细胞修复和生长的关键,碳水化合物是能量的主要来源,脂肪则是维持身体正常功能所必需的。但是,如摄入过多的碳水化合物和高脂食物,则会加重胰岛素抵抗和血糖异常。所以,建议多囊卵巢综合征患者减少摄入碳水化合物和高脂食物。此外,维生素和矿物质在身体的代谢和调节过程中发挥着不可替代的作用,应适当添加。②控制糖分摄入:高糖饮食不仅会导致体重增加,还可能加重多囊卵巢综合征患者的症状。高糖食物摄入过多,会引起血糖的剧烈波动,影响胰岛素的正常分泌和作用,从而加重胰岛素抵抗。因此,患者应该尽量减少高糖食物

的摄入,如糖果、甜饮料、甜点等,以降低血糖波动和胰岛素抵抗的风险。③增加膳食纤维:多吃富含纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类等,可以帮助增加粪便的体积,促进肠道蠕动,从而改善便秘问题。此外,膳食纤维还有助于降低胆固醇水平,减少心血管疾病的风险。④适量摄入优质脂肪:饱和脂肪和反式脂肪会增加心血管疾病的风险,而不饱和脂肪酸则有助于降低胆固醇水平,维护心血管健康。因此,多囊卵巢综合征患者在摄入脂肪时应该选择富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、坚果、橄榄油等,以满足身体的营养需求,同时降低对身体健康的不利影响。

2、**运动锻炼**:①有氧运动:有氧运动包括快走、慢跑、游泳、骑自行车等,它们能够增强心肺功能,提高身体的氧气利用效率。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,即运动时心率稍微加快、呼吸略感急促但能够持续进行的强度。通过有氧运动,患者能够改善血液循环,减轻体重,降低胰岛素抵抗,从而有助于缓解多囊卵巢综合征的症状。②力量训练:对于多囊卵巢综合征患者来说,力量训练不仅可以增强肌肉力量,改善身体外观,还能够提高身体的基础代谢率,促进脂肪燃烧。通过力量训练,患者能够塑造更加健美的身材,同时也有助于改善胰岛素抵抗和血

糖水平。③伸展运动:伸展运动如瑜伽、普拉提等,不仅能够帮助缓解身体的紧张和僵硬,还能够提高身体的柔韧性和平衡能力。对于多囊卵巢综合征患者来说,伸展运动有助于缓解因内分泌失调引起的情绪波动和焦虑症状。此外,伸展运动还能够促进血液循环和淋巴液流动,加速身体的排毒和新陈代谢过程。有些病友会通过运动改善胰岛素抵抗和血糖波动,从而改善排卵,达到自然受孕的目的。

3、**减轻压力**:①学会放松:为了有效减轻压力,学会放松身心至关重要。冥想、深呼吸和听音乐是常见的放松方式。冥想能帮助我们清空思绪,集中注意力;深呼吸能增加氧气摄入,减缓心跳速度;而听音乐则能激发愉悦情绪,缓解紧张心理。②规律作息:充足的睡眠有助于恢复体力和精神,提高应对压力的能力。建议每晚保持7—9小时的睡眠时间,并尽量在同一时间入睡和起床,以建立稳定的生物钟。③社交活动:与亲朋好友交流可以分享彼此的快乐和困扰,获得情感支持和理解。多参加社交活动,如聚会、运动、旅行等,能够增加人际交往的机会,减轻孤独感和压力。

二、中医调理

1、**中药内服**:根据中医辨证施治的原则,选用合适的中药方剂进行内服调理。中药可以调理气血、疏肝解郁、补肾活血等,从而改

善PCOS的症状。

2、**针灸调理**:针灸可以刺激穴位,调整身体的内分泌功能,改善PCOS的症状。常用的针灸穴位包括关元、三阴交等。

3、**艾灸调理**:艾灸可以通过燃烧艾叶产生的热量刺激穴位,促进身体的气血流通,改善PCOS的症状。常用的艾灸穴位包括子宫穴、中极穴等。

三、心理调理

1、**认知调整**:了解PCOS的基本知识,认识到这是一种可以调理的疾病,增强治疗信心。2、**情绪管理**:学会管理自己的情绪,避免过度焦虑、抑郁等负面情绪对身体健康的影响。3、**心理支持**:与家人、朋友或心理咨询师交流,获得心理支持和帮助。

多囊卵巢综合征女性不孕症的调理方法包括生活方式调理、中医调理和心理调理等多个方面。通过合理的调理方法,可以改善PCOS的症状,提高生育能力。但需注意,每个患者的具体情况不同,调理方法也需因人而异。因此,在调理过程中,患者应密切关注病情变化,及时与医生沟通,制定个性化的调理方案。同时,保持积极的心态和良好的生活习惯也是调理成功的关键。

(作者单位:广西壮族自治区南宁市第二人民医院)