

尿蛋白检验与肾脏疾病需要注意的事项

□ 景帅华

尿蛋白是尿液检查中的一项重要指标,它是指尿液中含有过多的蛋白质,超过了正常范围。正常人的尿液中,蛋白质含量极低,且以分子量较小的蛋白质为主。如果尿液中蛋白质含量异常增多,就称为蛋白尿。

一、尿蛋白的意义

尿蛋白是诊断肾脏疾病的重要指标,它能够反映肾脏的健康状况。肾脏是人体的重要器官,负责过滤血液,清除多余的水分和废物,形成尿液。如果肾脏出现病变,尿液中的蛋白质含量就会发生变化,尿蛋白检验可以准确捕捉到这些变化,为疾病的诊断提供重要的依据。

二、尿蛋白检验的方法

尿蛋白检验的方法有多种,常见的包括试纸检测、生化检验等。试纸检测是最简单的方法,通过试纸上的化学反应,可以检测尿液中的蛋白质含量。

生化检验则是通过专业的仪器和设备,对尿液中的蛋白质进行定量分析,能够更准确地了解肾脏的健康状况。

三、常见肾脏疾病与尿蛋白的关系

许多肾脏疾病都会导致尿蛋白的出现,常见的包括肾炎、肾病综合征、糖尿病肾病等。这些疾病会导致肾脏的滤过功能受损,导致蛋白质漏出增加,从而引起尿蛋白。通过尿蛋白检验,可以初步判断患者可能患有哪种肾脏疾病,为进一步的治疗提供依据。

四、尿蛋白检验的注意事项

在进行尿蛋白检验时,需要注意一些事项,以确保结果的准确性。首先,留取尿液标本时要选择清洁中段尿,避免尿道口周围的分泌物对尿液的污染。其次,要选择合适的容器和试纸,确保样本的质量。

此外,如果尿液中出现其他异常现象,如红细胞、白细胞等,可能存在其他泌尿系统疾病,需要进一步检查。

五、健康生活与尿蛋白的预防

保持健康的生活方式对于预防肾脏疾病和尿蛋白具有重要的意义。饮食上要保持均衡,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,同时要限制盐和脂肪的摄入。多喝水有助于

保持尿路通畅,排出废物。此外,要避免过度劳累和精神紧张,保证充足的睡眠。

定期体检对于及早发现肾脏疾病和尿蛋白具有重要意义。如果有家族遗传史或疑似症状,应定期进行尿蛋白检验和其他相关检查。及早发现和治理肾脏疾病,有助于提高患者的生存质量和预后。

总之,尿蛋白检验是诊断肾脏疾病的“侦察兵”,对于及早发现和治理肾脏疾病具有重要意义。通过了解尿蛋白检验的方法、常见肾脏疾病与尿蛋白的关系以及健康生活与尿蛋白的预防等方面知识,我们可以更好地关注自己的肾脏健康。

(作者单位:河北省沧州市献县中医医院)

眼底病变的种类与危害

□ 李琳

眼底病变是指视网膜、脉络膜、视神经及玻璃体等部位发生的炎症、肿瘤、血管病变及多系统疾病引起的眼部病变。这些病变种类繁多,对视功能损害较大,因此需要高度重视。以下是关于眼底病变的详细揭秘,旨在帮助大家更好地了解并守护视觉深处的健康。

1. 眼底病变的种类

眼底病变包括但不限于以下几种类型:视网膜病变:如糖尿病视网膜病变、视网膜静脉阻塞、视网膜变性、视网膜裂孔等。

黄斑部疾病:如老年性黄斑病变、近视性黄斑病变、黄斑异位等。

视神经疾病:如视神经乳头玻璃膜疣、视神经萎缩、缺血性视神经病变等。

血管性疾病:如高血压性视网膜病变、肾源性视网膜病变等。

肿瘤:如视乳头黑色素细胞瘤、脉络膜黑色素瘤、视网膜母细胞瘤等。

2. 眼底病变的症状与危害

眼底病变的症状多样,可能包括视力模糊、视野缺损、眼前黑影、夜盲等。这些症状严重影响患者的生活质量,甚至可能导致失明。尤其是像糖尿病视网膜病变这样的病变,如果不及时治疗,可能导致视力严重受损甚至丧失。

3. 眼底病变的治疗

眼底病变的治疗方法主要包括以下几种:药物治疗:通过药物来控制病变的进展,减轻症状和保护视力。例如,抗血管生成药物

可以用于治疗湿性黄斑变性。

激光治疗:主要适用于眼底病变的早期阶段,如糖尿病视网膜病变、视网膜变性等。激光治疗旨在减少眼底病变的继续延伸,防止视力进一步下降。

手术治疗:对于严重的眼底病变,如视网膜脱落、玻璃体积血等,可能需要进行手术治疗,如玻璃体切除、视网膜修复等。

冷冻治疗:适用于某些特定的眼底病变,通过冷冻病变部位达到缩小异常血管或消除病变的目的。

4. 预防眼底病变

预防眼底病变非常重要。以下是一些预防措施:

定期眼科检查:定期进行眼科检查,及早

发现并治疗眼底病变。

控制慢性疾病:如糖尿病和高血压,这些疾病是眼底病变的重要危险因素。

保持良好的生活习惯:如戒烟、合理饮食、适量运动等,有助于降低眼底病变的风险。

避免过度用眼:长时间看手机、电视等电子产品可能对眼底造成损害,应当适当休息,避免用眼过度。

5. 结语

眼底病变对视功能损害较大,但只要早期发现并采取适当的治疗措施,大部分病变是可以得到有效控制的。因此,我们应该重视眼底健康,定期进行眼科检查,保持良好的生活习惯,积极预防和治疗眼底病变,守护我们的视觉深处。

(作者单位:山东省德州市武城县人民医院)

中医皮肤性病科常见病症及调理方法

□ 王倩

在浩瀚的医学领域中,中医以其独特的理论体系和治疗方法,成为了肌肤健康的东方守护者。中医皮肤性病科不仅关注皮肤表面的症状,更重视内在脏腑的平衡与调和,通过辨证施治,为众多皮肤疾病患者带来福音。本文将介绍几种中医皮肤性病科常见病症及其调理方法。

一、常见病症概览

1. 湿疹:湿疹是中医所称的“湿疮”,多因体内湿热蕴结,外受风邪侵袭所致。表现为皮肤红斑、丘疹、水疱,伴有剧烈瘙痒。

2. 荨麻疹:中医称之为“瘾疹”,多由风邪外袭,或血虚风燥引起。

症状为皮肤上突然出现大小不等的风团,瘙痒难忍,时隐时现。

3. 银屑病:又称“牛皮癣”,是一种慢性复发性皮肤病。中医认为其病因复杂,多与血热、血瘀、血燥有关,表现为皮肤红斑、鳞屑覆盖。

4. 痤疮:中医称为“肺风粉刺”,多因肺胃热盛,上熏颜面所致。好发于青少年,表现为面部粉刺、丘疹、脓疱等。

5. 黄褐斑:中医认为是肝脾肾功能失调,气血瘀滞于面部所致。表现为面部淡褐色或深褐色的色素沉着斑。

二、中医调理方法

1. 辨证施治:中医强调“辨证论治”,即根据患者的具体病情、体质、年龄等因素,制定个性化的治疗方案。例如,对于湿疹患者,若属湿热型,可采用清热利湿、祛风止痒的中药方剂,如龙胆泻肝汤;若属血虚风燥型,则

宜养血润燥、祛风止痒,如当归饮子。

2. 中药内服:中药内服是中医治疗皮肤疾病的重要手段之一。通过口服中药,可以调节体内脏腑功能,改善气血循环,从而达到治疗皮肤疾病的目的。如七宝美髯丹,具有补肾元、乌须发的功效,适用于脱发、白发患者。

3. 中药外治:中药外治包括中药熏洗、外敷、针灸、拔罐等多种方法。这些方法可以直接作用于病变部位,促进局部血液循环,加速炎症消退,缓解瘙痒、疼痛等症状。如青黛散,具有清热解毒、收湿止痒的功效,适用于急性炎症性皮肤病。

4. 针灸疗法:针灸疗法通过刺激人体经络穴位,调节气血运行,增强机体抵抗力,对多种皮肤疾病有良好的疗效。如针灸治疗神经

性皮炎,可选取风池、曲池、合谷等穴位,以疏风止痒、调和气血。

5. 饮食调养:中医强调“药食同源”,合理的饮食调养对于皮肤疾病的预防和康复至关重要。患者应避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,多食用富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜和水果,保持饮食清淡、营养均衡。

三、结语

中医皮肤性病科以其独特的理论体系和治疗方法,在肌肤健康的守护中发挥着重要作用。通过辨证施治、中药内服外治、针灸疗法以及饮食调养等多种手段的综合运用,中医为众多皮肤疾病患者带来了希望与康复。让我们共同关注肌肤健康,享受中医带来的东方智慧与美丽。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)

产后抑郁症的症状及应对方法

□ 王晓琳

产后抑郁症是一种常见的心理疾病,它主要发生在产后的妈妈们身上。

这种病症对妈妈们的生活质量和心理健康造成了严重的影响,甚至可能对宝宝的成长发育产生不良影响。

本文将向大家介绍产后抑郁症的成因、症状、危害以及应对方法,帮助妈妈们更好地认识和应对这一“隐形杀手”。

一、成因

1. 激素水平变化:产后妈妈们体内激素水平急剧下降,是导致产后抑郁症的主要原因之一。此外,激素水平的变化还可能影响妈妈们的情绪和睡眠质量。

2. 心理压力:产后的角色转变、家庭角色的变化、育儿经验的不足、婆媳关系等都可

能给妈妈们带来心理压力,引发产后抑郁症。

3. 家庭支持:家庭成员对妈妈的关心和支持不足,缺乏有效的沟通交流,也会增加产后抑郁症的风险。

二、症状

患者经常用“不开心”、“凄凉”、“沉闷”、“空虚”、“孤独”、“像和别人隔了一堵墙”这样的词来形容自己的感受。

患者经常会感到压抑和沮丧,经常会因为琐事而发脾气。

在相当长的一段时间里,大部分时间心情都是压抑的,即使情绪好转几天或1-2周,也很快陷入抑郁。

三、危害

1. 对妈妈们的影响:产后抑郁症可能导

致妈妈们情绪低落,失去生活兴趣、缺乏自信等,影响她们的生活质量和工作能力。

2. 对宝宝的影响:妈妈的情绪状态直接影响宝宝的成长发育,如果妈妈长期处于抑郁状态,可能会对宝宝的情感发育产生不良影响。

3. 家庭问题:产后抑郁症可能导致家庭矛盾和冲突增加,影响家庭和谐。

四、应对方法

1. 自我调节:学会调整自己的心态,保持乐观积极的态度,多与家人和朋友交流,分享育儿经验。

2. 寻求帮助:如果自我调节无效或症状持续加重,应及时就医,在医生的指导下进行治疗。

3. 家庭支持:家庭成员应给予妈妈们足够的关心和支持,帮助她们分担育儿任务,减轻心理负担。

4. 健康教育:社区、医院等机构应加强对孕产妇及家庭成员的心理健康教育,提高她们对产后抑郁症的认识和重视程度。

5. 心理治疗:常见的心理治疗方法包括认知行为疗法、人际心理治疗等,有助于帮助患者改善不良情绪和行为,恢复心理健康。

总之,产后抑郁症是妈妈们的“隐形杀手”,需要引起足够的重视和关注。

只有正确认识并积极应对这一病症,才能帮助妈妈们走出困境,重拾生活的快乐和幸福。

(作者单位:河北省围场满族蒙古族自治县医院)