

# 慢性肾病患者的日常护理与自我管理

慢性肾病是一种常见的慢性疾病,对患者的生活质量和健康状况造成严重影响。本文将介绍慢性肾病患者的日常护理与自我管理,帮助患者更好地管理自己的健康。

## 一、日常护理

1. 饮食管理:慢性肾病患者应遵循低盐、低脂、低蛋白的饮食原则。避免食用高盐分、高脂肪的食物,如腌制品、咸菜等。控制脂肪摄入量,特别是动物性脂肪。减少蛋白质摄入量,以优质蛋白质为主,如鸡蛋、鱼、瘦肉等。同时,要保持足够的水分和矿物质摄入,以维持身体的正常代谢。

2. 水分管理:慢性肾病患者应保持足够的水分摄入,以维持身体的正常代谢。避免过

度饮水,特别是短时间内大量饮水,以免增加肾脏负担。同时,要保持大便通畅,避免便秘。

3. 休息与睡眠:慢性肾病患者应保证充足的休息和睡眠时间,以帮助身体恢复。避免过度劳累和精神紧张,以免加重病情。

4. 预防感染:慢性肾病患者应加强自我保护,预防感染。避免到人群密集的地方,注意个人卫生,勤洗手,戴口罩等。

5. 定期检查:慢性肾病患者应定期到医院进行复查,监测病情变化。根据医生的建议,调整治疗方案,确保治疗效果。

## 二、自我管理

1. 保持积极心态:慢性肾病患者应保持积极乐观的心态,相信自己能够战胜疾病。避

□ 胡晓云

免情绪波动,以免加重病情。

2. 合理用药:患者应按照医生的建议合理使用药物,不要随意停药或更改剂量。同时,要关注药物副作用,如有不适及时就医。

3. 坚持运动:慢性肾病患者应适当进行运动锻炼,以增强体质,提高免疫力。

根据自身情况选择合适的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。注意运动强度和时

间,避免过度劳累。

4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒对肾脏有害,会加重病情。患者应戒烟限酒,保持良好的生活习惯。

5. 合理安排作息时间:患者应合理安排作息时间,保证充足的睡眠时间。避免熬夜,

以免影响身体恢复。

6. 记录病情:患者应学会记录自己的病情和身体状况,以便及时发现病情变化。如有异常情况,及时就医。

## 结语

慢性肾病是一种常见的慢性疾病,对患者的生活质量和健康状况造成严重影响。本文介绍了慢性肾病患者的日常护理与自我管理,包括饮食管理、水分管理、休息与睡眠、预防感染、定期检查等方面的内容。慢性肾病患者应积极采取自我管理措施,保持健康的生活方式,配合医生的治疗方案,争取早日康复。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

# 低血糖的症状及预防措施

□ 李岚

低血糖,医学上称为低血糖症,是指血糖浓度低于正常水平(一般低于2.8mmol/L)所引发的症状。这是一种需要及时处理的紧急情况,因为低血糖严重时可能导致晕倒甚至危及生命。以下是低血糖急救手册,旨在帮助大家了解低血糖的症状、急救措施及预防措施,共同守护生命的甜蜜防线。

## 一、低血糖的症状

低血糖的症状多样,轻者可能表现为饥饿感、软弱无力、紧张焦虑、出冷汗、心悸、脉搏加快、面色苍白、手足震颤等。严重时,可能出现意识混乱、痴呆不语、幻听幻视、行为异常、烦躁等症状,甚至昏迷、抽搐、肢体痉挛、小便失禁、心律失常等,危及生命。

## 二、低血糖的急救措施

1. 判断意识状态:迅速判断患者的意识状态。如果患者意识清醒,能够配合,则进入下一步;如果患者失去意识,应立即拨打急救电话120,并准备送往医院。

2. 补充糖分:对于意识清醒的患者,应立即给予高糖食物,如糖果、饼干、含糖饮料等,一般建议给予15-20克的糖类物质。这些食物能够迅速提高血糖水平,缓解低血糖症状。

在给予含糖食物后,应多次监测血糖水平,以确保血糖恢复到正常范围。如果血糖仍然偏低,应继续给予含糖食物,直到血糖恢复正常。

3. 保持呼吸道通畅:对于昏迷的患者,应保持其呼吸道通畅,避免呕吐物或分泌物堵塞气道导致窒息。

如果患者有呕吐倾向,应将其头部偏向一侧,并及时清理口腔内的异物。

## 三、低血糖的预防措施

1. 规律饮食:科学饮食,少食多餐,一天大约吃6-8餐。均衡饮食,碳水化合物需占总热量的50%-60%,适当增加高纤维饮食,有助于稳定血糖。多吃新鲜的水果、蔬菜,如苹果中的纤维能抑制血糖的波动。多吃粗粮,可选择燕麦、大麦、高粱、荞麦等。

2. 合理运动:避免剧烈运动、空腹运动,运动量过大时也应注意加餐。晚上临睡前加

餐以防止夜间低血糖。

3. 规律用药:糖尿病患者应合理调整胰岛素和口服药物的剂量,避免药物过量。定时定量进食,避免少食、不食或延迟进食。

4. 监测血糖:加强血糖监测,睡前血糖低于5.6mmol/L时建议进食,如一杯牛奶。随身携带预防低血糖的食物及糖尿病急救卡,如糖果、果汁、饼干,急救卡上写上自己的名字、家庭住址及紧急联系人的名字、电话。

低血糖虽然常见,但其危害不容小觑。通过本文的分享,希望大家能够掌握低血糖的急救措施,并在关键时刻能够迅速应对,共同守护生命的甜蜜防线。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

# 防治呼吸系统疾病的八项

□ 渠建辉

呼吸系统疾病是指影响呼吸道和肺部的一系列疾病,涵盖了从轻微的感冒到严重的肺炎等多种病症。了解这些疾病的预防和治疗措施,对于维护呼吸健康至关重要。以下是防治呼吸系统疾病的八项秘籍,从感冒到肺炎,帮助您守护呼吸健康。

## 1. 增强免疫力

增强免疫力是预防呼吸系统疾病的首要步骤。保持良好的生活习惯,包括均衡饮食、适当锻炼、充足睡眠和避免过度劳累,能够有效提高身体抵抗力。饮食应以富含维生素和矿物质的天然食品为主,如新鲜水果和蔬菜,以及五谷类食物。

## 2. 保持空气清洁

保持室内空气清洁是预防呼吸系统疾病

的关键。在家时多开窗通风,减少室内的病原体含量。避免在人多、空气不好的场所长时间逗留,特别是在雾霾天气时,减少外出或佩戴防护口罩。使用空气净化器也是减少空气污染的有效手段。

## 3. 戒烟

吸烟是许多呼吸系统疾病的主要诱因,包括慢性阻塞性肺疾病、肺癌等。戒烟是预防和治疗这些疾病的重要步骤。戒烟不仅能改善个人健康,还能减少周围人因二手烟暴露而患病的风险。

## 4. 及时接种疫苗

接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗有助于预防相应的呼吸道感染。特别是老年人和免疫力较低的人群,接种疫苗能够显著降低感染

风险。

## 5. 感冒的及时治疗

感冒是上呼吸道感染的一种常见疾病,若未及时治疗,可能发展为肺炎。感冒初期,应注意休息、多喝水,促进新陈代谢。如果病情持续超过7天,应及时就医,使用抗生素、化痰药或平喘药进行治疗,防止病情恶化。

## 6. 对症治疗

不同类型的呼吸系统疾病需要不同的治疗方法。细菌感染引起的疾病,如肺炎,需要使用抗生素进行治疗;病毒感染导致的疾病,如流感,则需要使用抗病毒药物。同时,根据症状,如咳嗽、咳痰等,可以配合使用止咳化痰药物。

## 7. 避免过敏原

哮喘等过敏性疾病与过敏原密切相关。了解并避免个人过敏原,如花粉、尘螨等,是预防哮喘发作的重要措施。

## 8. 定期复查与健康管理

对于已患呼吸系统疾病的患者,定期复查和健康管理至关重要。通过定期医院复查,可以及时了解病情动态,采取相应治疗措施。同时,保持良好的生活习惯,避免病情反复。

呼吸系统疾病虽然常见,但通过科学的预防和治疗措施,我们可以有效降低其发病率和严重程度。了解呼吸系统疾病的基本知识,增强个人健康意识,是守护呼吸健康的第一步。让我们从日常做起,从感冒到肺炎,共同守护呼吸健康,享受美好生活。

(作者单位:河北省迁安燕山医院)

# 病理诊断是疾病诊断的“金标准”

□ 赵杰

在医疗领域,病理诊断扮演着举足轻重的角色,被誉为疾病诊断的“金标准”。它通过获取人体组织或细胞样本,借助显微镜等工具进行一系列处理和观察,揭示疾病的本质,为疾病的预防、诊断和治疗提供坚实的理论基础和实践依据。下面,我们将从几个方面详细介绍病理诊断。

## 一、病理诊断的基本流程

病理诊断主要包括取样、制片、诊断和报告四个步骤。取样方式多样,组织学样本一般通过开放手术、内镜检查或经皮穿刺活检获取,而细胞学样本则通过体液、拉网、细针穿刺、脱落细胞等途径获取。制片过程包括石蜡切片和术中冰冻切片,前者应用广泛但耗时

较长,后者则用于手术中快速诊断。

## 二、病理诊断的分类与技术

病理诊断分为组织学检查和细胞学检查,前者主要进行形态学观察,后者则通过免疫诊断和分子诊断进一步深入到蛋白与分子水平。

免疫病理利用抗原与抗体间的特异性结合原理,进行定位、定性或定量检测,广泛应用于肿瘤良恶性判断、肿瘤类型鉴别、预后判断等。分子病理则通过检测遗传物质的结构或含量的变化,协助病理诊断和分型,指导靶向治疗、预测治疗反应及判断预后。

## 三、病理诊断的准确性

病理诊断的准确性得到了广泛认可。每

个病理诊断报告通常由两位病理医师签发,一位是初诊医生,另一位是审核医生,两者都具有丰富的经验和一定的诊断水平。病理科还有病理诊断质控,以确保诊断的准确性。病理诊断相比其他检查,如实验室生化检查和影像学检查,具有更高的准确性,尤其是在实体器官病变和恶性肿瘤的诊断中。

## 四、病理诊断的局限性

尽管病理诊断在疾病诊断中占据核心地位,但它并非万能。对于一些全身性疾病,如结核病,由于在不同个体中的表现差异大,且可能存在多种类型的病原体感染,仅依靠病理检查难以得出确切结论,还需要结合其他辅助检查。此外,某些疾病在临床表现和组织

学特征上存在重叠,容易误诊,因此病理诊断后可能需要进一步确认或排除其他潜在病因。

## 五、病理诊断的未来趋势

随着医学技术的不断进步,病理诊断领域也面临着新的发展机遇。数字化和人工智能技术的应用,将实现远程病理诊断,提高医疗资源的利用效率,同时对病理图像进行自动化分析和诊断,提高诊断的准确性和效率。

综上所述,病理诊断凭借其独特的地位和准确性,在医疗领域中占据着不可替代的地位。未来,随着医学技术的不断进步和应用领域的不断拓展,病理诊断将在疾病诊断中发挥更加重要的作用。

(作者单位:河北省保定市第六医院)