

# 如何识别并应对肾衰竭

□ 陈娜

肾脏作为人体的重要器官，承担着排毒、调节体液平衡以及多种其他关键功能。然而，当肾脏出现问题，尤其是肾功能不全或肾衰竭时，我们的身体会通过一系列预警信号来“求救”。本文将详细介绍这些信号，并探讨如何识别及应对肾衰竭。

## 一、肾脏的重要性与功能

肾脏位于腹腔的后部，左右各一，形如蚕豆。它们的主要功能包括：

1. 排毒功能：肾脏通过尿液排出体内的代谢废物和多余水分，保持内环境的清洁。

2. 调节体液平衡：肾脏通过调节尿液的量和成分，维持体内的水、电解质和酸碱平衡。

3. 分泌激素：肾脏分泌多种激素，如红细胞生成素、肾素等，参与血压调节和红细胞生成。

4. 维持酸碱平衡：肾脏通过调节尿液的酸碱度，保持体内的酸碱平衡。

## 二、肾衰竭的定义与分类

肾衰竭是指肾脏功能下降或严重受损，导致代谢紊乱的综合征。根据病程，肾衰竭可分为急性肾损伤(AKI)和慢性肾衰竭(CRF)两种类型。

1. 急性肾损伤：短时间内肾功能快速减退，常见原因有手术、肿瘤、感染、肾毒性药物等。

2. 慢性肾衰竭：各种肾脏病持续进展至后期的共同结局，主要病因包括糖尿病、高血压、慢性肾炎等。

## 三、肾脏的“求救信号”

当肾脏出现问题时，身体会发出一系列预警信号，提醒我们及时关注。以下是一些常见的肾脏“求救信号”：

### 1. 尿液异常

尿量变化：尿量减少或夜尿增多，可能是肾脏受损的初步提示。

尿色变化：尿色变深或出现血尿，可能是尿液中红细胞增多的表现。

尿中出现泡沫：尿液中蛋白质增多，导致尿液表面张力增大，形成泡沫。

### 2. 水肿

肾脏无法有效排出体内多余的水分和盐分，导致体液在组织间隙中滞留，形成水肿。水肿可能出现在眼睑、面部、下肢等部位，严重时甚至可能导致全身性水肿。

### 3. 消化系统症状

肾功能受损，身体内的毒素无法有效排出，会累积在胃肠道中，引起恶心、呕吐、食欲不振等症状。这些症状可能与一般的消化系统疾病相似，但结合其他肾脏问题的表现，可以更容易地识别它们。

### 4. 贫血

肾脏受损时，造血原料的合成和利用受到影响，导致红细胞生成减少，出现贫血

症状。贫血可能表现为面色苍白、乏力、头晕等症状。

### 5. 高血压

肾脏在调节血压方面发挥着重要作用，当肾脏功能受损时，血压可能升高，进一步加重肾脏负担。高血压可能表现为头痛、头晕、心悸等症状。

## 四、如何识别肾衰竭

除了上述症状外，还可以通过一些医学检查来识别肾衰竭：

1. 尿常规检查：通过检查尿液中的成分，可以判断是否存在血尿、蛋白尿等异常。

2. 肾功能检查：通过检测血清肌酐、尿素氮等指标，可以评估肾脏的滤过功能。

3. 肾脏超声检查：可以观察肾脏的形态、大小以及是否存在结石、囊肿等病变。

4. 血液生化检查：可以检测电解质、酸碱平衡等指标，了解肾脏在调节内环境方面的功能。

## 五、如何应对肾衰竭

一旦确诊为肾衰竭，应及时就医，采取以下治疗措施：

1. 药物治疗：根据病情，医生可能会开具利尿剂、降压药、抗生素等药物，以缓解症状、控制病情进展。

2. 透析治疗：对于急性肾损伤或慢性肾衰竭晚期患者，透析治疗可以帮助清除

体内的废物和毒素，维持生命活动。透析包括血液透析和腹膜透析两种方式。

3. 肾移植：对于符合条件的肾衰竭患者，肾移植是一种有效的治疗手段。肾移植可以恢复患者的肾脏功能，提高生活质量。

4. 生活方式调整：保持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动、戒烟限酒等，有助于延缓肾衰竭的进展。

## 六、预防肾衰竭

预防肾衰竭的关键在于保护肾脏健康，以下是一些预防措施：

1. 定期体检：定期进行尿常规、肾功能等检查，及时发现肾脏问题。

2. 合理用药：避免滥用药物，特别是肾毒性药物，如某些抗生素、化疗药等。

3. 控制基础疾病：积极治疗高血压、糖尿病等慢性疾病，防止其损害肾脏。

4. 保持健康的生活方式：合理饮食，适量运动，戒烟限酒，保持良好的心态。

## 结语

肾脏的健康对我们的生命至关重要。通过了解肾脏的“求救信号”，我们可以及时发现肾脏问题，并采取有效的治疗措施。同时，通过定期体检、合理用药、控制基础疾病和保持健康的生活方式，我们可以预防肾衰竭的发生，保护肾脏健康。让我们共同关注肾脏健康，享受健康的生活！

(作者单位：广西中医药大学附属瑞康医院)

# 浅谈病案管理的个人隐私保护措施

□ 李依宸

在当今医疗技术飞速发展的时代，病案管理作为医疗体系中的重要一环，不仅承载着记录个体健康轨迹的重任，还肩负着保护患者隐私的神圣使命。

病案，作为患者健康状况的全面记录，从初诊到复诊，从常规检查到特殊治疗，每一份病历资料都是医生诊断、治疗及科研的宝贵依据。然而，在信息化日益普及的今天，如何在利用病案信息提高医疗服务效率的同时，确保个人隐私不受侵犯，成为了一个亟待解决的重要课题。

## 一、病案管理的重要性

病案管理，简而言之，就是对患者的医疗记录进行系统化、规范化的收集、整理、存储、检索和利用的过程。它不仅关乎医疗质量的提升，更是医疗安全、教学科研、法律证据等多方面的基石。

1. 医疗质量与安全：准确的病案信息能够帮助医生快速了解患者病史，做出正确的诊断和治疗决策，减少误诊误治，提高医疗质量。同时，病案也是医疗纠纷处理的重要依据，有助于维护医患双方的合法权益。

2. 教学与科研：通过对大量病案的分析研究，医学教育工作者能够获取丰富的临床

案例，用于教学培训，提高医学生解决实际问题的能力。科研人员则能从中挖掘出疾病发生发展的规律，推动医学科学的进步。

3. 公共卫生管理：病案数据是公共卫生监测、疾病防控的重要信息来源。通过对特定疾病的流行趋势、人群分布等进行分析，可以为政府制定公共卫生政策提供科学依据。

## 二、病案管理中的隐私保护挑战

随着医疗信息化的深入发展，电子病历系统逐渐普及，这极大地提高了病案管理的效率和便捷性。但与此同时，个人信息泄露的风险也随之增加，隐私保护面临前所未有的挑战。

1. 数据泄露风险：电子病历系统中存储着大量敏感信息，包括但不限于姓名、身份证号、联系方式、疾病诊断、治疗记录等。

一旦系统遭受黑客攻击或内部人员违规操作，这些信息就可能被非法获取，导致个人隐私泄露。

2. 信息共享的双刃剑：为了实现医疗资源的优化配置和跨机构诊疗信息的互联互通，病案信息共享成为必然趋势。然而，如何在促进信息共享的同时，确保个人隐私不被不当使用，是当前面临的一大难题。

3. 患者知情权与隐私权平衡：患者有权了解自己的健康状况和医疗记录，但过度查询或不当使用个人健康信息，又可能侵犯到患者的隐私权。如何在保证患者知情权的同时，合理限制信息访问权限，是病案管理需要细致考量的问题。

## 三、强化病案管理中隐私保护的措施

面对病案管理中的隐私保护挑战，需要从技术、法律、管理等多方面入手，构建全方位、多层次的保护体系。

1. 加强技术防护：采用先进的加密技术、防火墙、入侵检测系统等技术手段，确保电子病历系统的安全性。实施数据脱敏处理，对敏感信息进行匿名化处理，减少直接识别个人身份的风险。

2. 完善法律法规：建立健全医疗信息保护相关法律法规，明确医疗机构、医务人员及信息技术服务商在保护患者隐私方面的责任和义务。

加大对违法泄露个人信息行为的惩处力度，提高违法成本。

3. 强化内部管理：建立健全病案管理制度，严格限制信息访问权限，实行分级授权管理。定期对员工进行隐私保护培训，增强全员

隐私保护意识。建立隐私泄露应急响应机制，一旦发生泄露事件，能够迅速响应，减轻损害。

4. 促进患者参与：增强患者的隐私保护意识，通过知情同意书、隐私政策说明等方式，明确告知患者个人信息的使用目的、范围及可能的风险。提供便捷的信息查询和更正渠道，保障患者的知情权和参与权。

5. 推动技术创新：利用区块链、人工智能等前沿技术，探索更加安全高效的病案管理方式。区块链技术因其去中心化、不可篡改的特性，为医疗数据的安全存储和共享提供了新的解决方案。

## 四、结语

病案管理，作为连接医疗服务与患者隐私保护的桥梁，其重要性不言而喻。在追求医疗信息化、智能化的同时，我们必须时刻铭记，技术的发展应以保护人的尊严和权利为前提。

通过不断优化病案管理流程，强化隐私保护措施，我们不仅能够为患者提供更加精准、高效的医疗服务，还能在数字时代中筑起一道坚固的隐私防线，让健康轨迹的记录更加安全、可靠，让每一位患者都能安心享受医疗进步带来的福。

(作者单位：广西桂平市人民医院)

# 高压氧治疗失眠的临床效果及注意事项

□ 徐霞

失眠是一种常见的睡眠障碍，影响着人们的健康和生活质量。据统计，约三分之一的人在一生中的某个阶段会经历失眠问题。长期失眠不仅会导致精神萎靡、工作能力下降、智力减退，还可能引发一系列健康问题，如心血管疾病、糖尿病和抑郁症等。

随着医学的进步，高压氧治疗作为一种新兴且有效的治疗方法，正在为长期失眠患者带来新的希望。

## 一、失眠的成因与影响

失眠的成因复杂多样，涵盖了心理、生理、环境等多个层面。心理压力、焦虑、抑郁等情绪问题可能扰乱大脑的神经活动，导致失眠。不良的生活习惯，如睡前过度使用电子设备、饮食不规律等，也会干扰生物钟，影响睡眠质量。此外，大脑神经递质失衡、内分泌紊乱以及某些疾病导致的不适，都可能成为失眠的导火索。

长期失眠不仅影响个体的精神状态，还可能引发一系列健康问题。大脑得不到充分休息，会引起脑的耗氧量进一步增加，导致大脑缺氧，进而引发一系列生理和病理变化。因此，寻找有效的治疗方法，对于改善失眠患者的健康状况具有重要意义。

## 二、高压氧治疗：失眠的新选择

高压氧治疗是指在超过一个大气压的环境中吸入纯氧或高浓度氧以辅助治疗疾病的方法。近年来，高压氧治疗在应对失眠问题上展现出了多重且深入的作用机制，成为了一种创新且有前景的治疗选择。

### 1. 提高血氧含量和氧分压

当人体处于高压氧环境中，氧气在血液中的溶解度大幅增加，更多的氧气被输送到大脑及身体各个组织。充足的氧供有助于恢复大脑细胞的正常代谢功能，增强能量产生，从而稳定神经细胞的兴奋性，调整紊乱的睡眠-觉醒节律，使其回归正常的生理节奏。

### 2. 改善脑部微循环

失眠可能导致脑部血管收缩、血液流动减缓，而高压氧能够扩张微血管，促进血液循环，增加脑组织的血液灌注。良好的微循环有助于清除大脑中的代谢废物和毒素，为神经细胞提供更清洁、营养丰富的环境，促进其功能恢复，进而改善睡眠质量。

### 3. 调节神经递质的平衡

高压氧可以影响大脑中多种神经递质的合成、释放和代谢。例如，它能促进血清素、 $\gamma$ -氨基丁酸等抑制性神经递质的生成，这

些神经递质在诱导睡眠、维持睡眠深度方面发挥着关键作用。同时，高压氧还能调节多巴胺、去甲肾上腺素等兴奋性神经递质的水平，使大脑的兴奋与抑制过程达到平衡，有助于缓解失眠症状。

### 4. 减轻氧化应激和炎症反应

长期失眠会导致大脑内氧化应激产物增加，引发炎症反应，损伤神经细胞。高压氧具有强大的抗氧化和抗炎作用，能够清除自由基，降低炎症因子水平，保护神经细胞免受损害，为大脑的正常功能和睡眠调节机制提供保障。

### 5. 促进大脑神经可塑性

高压氧有助于激活神经干细胞，促进神经细胞的再生和修复，增强大脑的神经可塑性。这对于改善失眠患者的认知功能和情绪状态具有重要意义。

## 三、高压氧治疗失眠的临床效果

根据近年来的临床研究，以常规治疗为基础、联用高压氧治疗为辅助手段，可使失眠患者持续睡眠的时间明显增长，紊乱的睡眠节奏得到调整，睡眠质量得到明显改善。特别是对于长期神经衰弱、失眠者，高压氧治疗能够迅速改善缺氧状态，提高大脑细胞的代

谢功能，从而缓解失眠症状。

一些患者在接受高压氧治疗后，反馈称睡眠质量得到了显著提升。原本入睡困难的患者可以更快地进入睡眠状态，之前睡眠浅、易醒的情况也得到了改善。

高压氧治疗不仅延长了深睡眠时间，还改善了睡眠周期，使患者能够享受到更加宁静、安稳的睡眠。

## 四、高压氧治疗的注意事项

尽管高压氧治疗在失眠治疗中展现出了显著的效果，但并非适用于所有患者。对于患有严重心肺疾病、未经控制的高血压、活动性出血等疾病的人群，需要谨慎评估其风险和获益。此外，高压氧治疗必须在专业医疗机构中，由经验丰富的医护人员操作，并根据患者的个体情况制定个性化的治疗方案。

## 五、结语

高压氧治疗为长期失眠患者提供了一种创新且有前景的治疗选择。通过提高血氧含量、改善脑部微循环、调节神经递质平衡、减轻氧化应激和炎症反应以及促进大脑神经可塑性等多方面的作用机制，高压氧治疗能够显著改善失眠患者的睡眠质量。

(作者单位：广西桂林市中西医结合医院)