

# 肾病综合征怎么治疗效果好

□花日红 无为市人民医院肾内科

肾病综合征是一种以肾小球滤过膜损伤为主要特征的疾病,常表现为蛋白尿、水肿和高血压等症状,治疗肾病综合征的目标是控制病情进展,减轻症状,保护肾功能,下面将详细介绍关于治疗肾病综合征的内容。

## 1、肾病综合征的症状

**蛋白尿:**蛋白尿是肾病综合征最突出的症状之一,正常情况下,肾脏会过滤血液中的废物和多余物质,并将蛋白质重新吸收回体内。

**水肿:**水肿是肾病综合征的另一个常见症状,由于蛋白质大量丢失,血浆胶体渗透压下降,导致血管外液体滞留,进而引起水肿,最常见的水肿部位是面部、眼睑、腹部和下肢。

**低蛋白血症:**由于蛋白质大量丢失,肾病综合征患者常出现低蛋白血症,低蛋白血症可以导致血浆胶体渗透压下降,造成水肿和液体滞留。此外,低蛋白血症还会导致血浆胶体渗透压下降,影响免疫功能,增加感染的风险。

**高脂血症:**发生高脂血症是因为肝脏脂蛋白合成的增加和外周组织利用和分解减少。

**高血压:**有些肾病综合征患者可能伴有高血压,高血压可能是由肾小球滤过率下降、肾素-血管紧张素-醛固酮系统的异常激活以及液体滞留等

因素引起,高血压进一步损害肾脏功能,形成恶性循环。

## 2、肾病综合征病因

肾病综合征是一组以大量蛋白尿、低蛋白血症、水肿、高脂血症为主要临床表现的疾病,其病因可以分为原发性 and 继发性两大类。原发性肾病综合征是指肾脏本身发生病变导致的肾病,常见的病理类型包括微小病变型肾病、系膜增生性肾小球肾炎、局灶节段性肾小球硬化、膜性肾病、系膜毛细血管性肾小球肾炎等。

**微小病变型肾病:**是原发性肾病综合征中最常见的类型之一,这种肾病的特点是光镜下肾小球基本正常,但电镜下可见弥漫性足细胞足突融合,导致蛋白尿。

**系膜增生性肾小球肾炎:**是一种以系膜区域细胞增生和基质过度沉积为特征的肾小球疾病,病因可能与免疫反应、遗传倾向等因素有关。

**局灶节段性肾小球硬化:**是一种以肾小球部分区域硬化为主要特征的肾脏疾病,可能由遗传因素、免疫异常等多种因素引起,导致肾小球功能受损,最终出现肾病综合征的表现。

**膜性肾病:**是一种以肾小球基底膜增厚为主要特征的肾脏疾病,可能与自身免疫、病毒感染等因素相关,这种病变会导致肾小球滤过功能下降,

出现蛋白尿、水肿等症状。

**系膜毛细血管性肾小球肾炎:**是一种以系膜区域炎症和毛细血管病变为主要特征的肾小球疾病,可能与免疫因素、感染等因素有关,导致肾小球功能受损,引起肾病综合征的症状。除了原发性肾病综合征外,继发性肾病综合征也是一个重要的病因,继发性肾病综合征的病因主要包括糖尿病肾病、肾淀粉样变形、骨髓瘤肾病、淋巴瘤或实体肿瘤性肾病等。

## 3、肾病综合征怎么治疗

### 药物治疗

**糖皮质激素:**糖皮质激素是治疗肾病综合征的首选药物,能够抑制炎症反应,减轻肾小球滤过膜的炎症损伤,降低蛋白尿和水肿的程度。

**免疫抑制剂:**免疫球抑制剂被用于治疗激素依赖型或激素抵抗型的患者,这些药物通过抑制免疫系统的活性,减少免疫系统对肾脏的攻击,从而减轻炎症和肾脏损伤。免疫球抑制剂通常与激素治疗协同使用,以达到更好的疗效。

**利尿剂:**利尿剂可以帮助排除体内多余的液体,减轻水肿的症状,但要注意避免过度利尿导致脱水。

**抗凝药物:**当血浆白蛋白低于20g/L时,提示存在高凝状态,即应开始预防性抗凝治疗,减少血栓形成。

### 饮食调理

**控制蛋白质摄入:**适量限制蛋白质的摄入可以减轻肾脏的负担,减少蛋白尿的产生,但要注意保证足够的热量和营养摄入,可以选择高生物价的蛋白质食物,如鱼、瘦肉、蛋类等。

**控制钠盐摄入:**钠盐会导致体内水分滞留,加重水肿的症状,患者应该避免食用高盐食物,如腌制品、方便面、罐头食品等,可以选择新鲜蔬菜、水果等富含钾的食物,有助于排除体内多余的钠盐。

**补充足够的维生素和微量元素:**肾病综合征患者常伴有营养不良,应该补充足够的维生素和微量元素,以维持身体的正常代谢和免疫功能。

**生活方式调整**  
**合理运动:**适量的运动可以改善血液循环,促进代谢,有助于减轻水肿和降低血压,但要避免过度运动和剧烈运动,以免加重肾脏负担。

**戒烟限酒:**烟酒对肾功能有明显的损害作用,患者应该戒烟限酒,保持良好的生活习惯。

**控制血压:**高血压是肾病综合征的常见症状,患者应该积极控制血压,遵循医生的用药建议,定期监测血压。

总的来说,治疗肾病综合征的关键是早期诊断和综合治疗,患者应该定期进行体检,监测肾功能和尿常规,及时就诊并遵循医生的治疗建议。

# 睡眠呼吸暂停综合征患者日常护理指南：如何有效改善睡眠质量？

□王君 宁国市人民医院呼吸内科

可能大多数人对于睡眠呼吸暂停综合征比较陌生,但是打鼾大家都知道,而睡眠呼吸暂停综合征有一个最明显的表现,那就是睡觉时会打鼾,白天也会有明显嗜睡感。睡眠呼吸暂停综合征是在睡眠呼吸疾病中属于常见的一种,患者会在夜间睡觉期间,口和鼻中的气流停止10秒以上,并且这种情况会发生30次以上。如果患者的这些情况得不到及时地纠正改善,还可能导致其他更多的疾病产生,因此,睡眠呼吸暂停综合征患者除了积极接受治疗,更应重视日常护理,以此改善睡眠质量,那么具体该如何做好日常护理呢?

## 一、选择合适体位睡觉

睡眠呼吸暂停综合征患者日常睡觉的躺卧姿势,会对睡眠质量带来一定影响,因此患者睡觉时要尽量避免平躺,可以选择侧卧位的睡姿。人体在侧卧位的姿势睡觉时,咽喉肌肉相对于平卧状态的松弛程度会小一些,有利于改善睡觉打呼噜的情况。患者可以选择左侧卧或者右侧卧,但切记不能趴着睡觉,否则不仅不利于改善睡眠质量,还可能让病情严重。

## 二、坚持适当的体育锻炼

在日常生活中,睡眠呼吸暂停综合征患者可以根据自己的症状表现及病情严重程度,在身体承受范围内适

度开展体育锻炼并长期坚持,运动锻炼尤其要侧重于锻炼上肢以及后颈部的肌肉,通过运动锻炼增强肌肉肌力,从而降低呼吸暂停发生的概率。

## 三、避免疲劳过度

睡眠呼吸暂停综合征患者在日常生活中要注意劳逸及活动的强度,避免出现疲劳过度的情况,因为如果患者过度身心疲劳,会进一步导致精神及肌肉都变得紧绷及疲惫,不利于疾病的稳定控制。睡眠呼吸暂停综合征患者可以每天在睡觉之前洗一个热水澡来缓解身心疲劳,然后在睡前可以喝一杯热牛奶或者听一些舒缓的轻音乐辅助睡眠,这样患者睡觉也会更安稳,不会由于身心负担而导致睡眠质量下降。

## 四、睡眠监测

睡眠呼吸暂停综合征患者要改善睡眠质量,就要了解日常的睡眠情况,因此睡眠监测很重要,可以通过专业设备及方法对睡眠时呼吸的状况进行监测,从而有利于对病情的准确诊断及评估,比如多导睡眠图或者便携式家庭睡眠呼吸监测仪等。除此之外,还可以使用家庭无创呼吸机在患者睡觉时进行辅助呼吸,这也是对睡眠呼吸暂停一种有效的治疗手段。通过无创呼吸机,可以对患者呼吸道不畅的情

况进行纠正,并缓解低氧血症,从而提高睡眠的质量。患者在日常要正确使用并维护家庭无创呼吸机,以此保障设备对治疗的效果。通过辅助呼吸,可以有效缓解患者的病情,提高生活的质量。

## 五、保持平和心态

睡眠呼吸暂停综合征患者日常要保持平和的心态,不管是遇到了什么事,要冷静的对待及处理,尽量降低自己的心理压力及心理负担。每天可以做一些自己喜欢且轻松愉快的事,科学调整自己情绪,才能有利于稳定病情,促进身体的逐步恢复,保持平和心态也有利于改善睡眠质量。

## 六、戒烟戒酒

睡眠呼吸暂停综合征患者戒烟戒酒很重要。吸烟产生的烟雾会刺激鼻腔,致使鼻腔和呼吸道的状况更加不容乐观,因此对于有吸烟史的患者,要及时戒烟,有利于病情的稳定。而酒精会对人体带来一定的神经刺激,因此睡眠呼吸暂停综合征患者也要尽量不要喝酒,睡前如需服药,要尽量避免服用导致过度抑制呼吸兴奋性或者神经兴奋性之类的药物,这样才能更有利于患者睡觉时的安稳。

## 七、控制体重

有许多睡眠呼吸暂停综合征患者

其身体体重也相对较重,属于肥胖人群,对于体重偏重的患者,日常要注意体重的控制,特别要注意从饮食上进行治疗,降低脂肪以及糖分含量高的食物摄入。日常可以多吃一些新鲜的水果及蔬菜,并配合相应的运动锻炼,尽量让体重控制在合理的范围内。

## 八、疾病相关性护理

若经过日常护理,患者的病情得不到稳定控制甚至有加重趋势,此时应开展针对性护理。如果是缺氧严重的患者,要及时开展吸氧治疗,提升患者的肺活量,改善换气功能,减轻不适症状。如果患者症状相对较轻,可以戴呼吸机进行正压通气治疗,纠正小梁水肿及狭窄,促进呼吸道阻塞的解除。如果以上方式均效果不明显,患者还可以考虑手术治疗,比如腭垂软腭咽成形术以及下颌前移术等,效果都较理想。

总之,睡眠呼吸暂停综合征患者日常有许多护理方式,患者通过科学的日常护理指南指导,才能更好地改善睡眠质量。当然除了以上的护理内容外,对于一些相对特殊的患者,比如同时还患有冠心病或高血压的患者,除了对疾病的治疗及防控,还要接受相关的健康教育,通过多方面的科学护理,才能降低睡眠呼吸暂停综合征对患者身体健康带来的危害,从而尽可能地降低疾病对日常生活的影响。

# 女性妊娠期间口腔保健知识和方法

□尹玲玲 合肥市第八人民医院口腔科

妊娠对女性来说是生命中比较特殊的一段时期,妊娠期间的身体状况不仅关乎着孕妇的健康,也对胎儿的生长发育有着重要的影响,因此女性在妊娠期间做好相关身心保健非常重要,其中口腔保健是身体保健中重要的组成部分。女性在妊娠期间要了解及掌握口腔保健的知识和方法,才能有利于自身和胎儿更加顺利及健康地度过妊娠期,下面我们来具体了解一下女性妊娠期间口腔保健的知识和方法。

## 一、女性妊娠期间口腔保健的概念

女性妊娠期间口腔保健也就是指女性在怀孕期期间,通过一系列合理的措施及方法,来有效维护口腔的健康,对口腔疾病的发生进行预防及治疗,从而对孕妇自身及胎儿的健康起到一定的保障作用。

## 二、女性妊娠期间口腔保健的重要性

### 1、和全身健康密切相关

口腔是我们人体中重要的器官之一,不管是妊娠期女性还是其他人,口腔健康和全身的健康密切相关,只是口腔健康的程度对妊娠期女性来说影响可能更大一些。如果存在口腔疾病,不仅会对正常的咀嚼及说话等生理功能造成影响,严重的还会对全身健康带来不良影响。在妊娠期间,女性由于体内激素水平出现较大变化,其口腔的环境也会有相应改变,如果不注意,容易引发各种口腔疾病,因此,做好口腔保健有利于身心健康。

### 2、口腔疾病可能影响胎儿健康

如果女性在妊娠期间患有口腔疾病,比如牙周炎或牙龈炎等,细菌可能会随着血液的循环而进入胎盘内,对胎儿的健康造成影响。另外,口腔疾病还可能导致孕妇产后疼痛及发热症状的产生,对胎儿的正常发育也可能造成影响,因此,维持口腔健康很重要。

### 三、女性妊娠期间口腔保健知识及方法

#### 1、了解口腔环境的变化

女性在妊娠期间,由于体内激素水平的变化,口腔环境也会出现相应的改变,因此牙龈可能相比之前更加敏感,容易出血。口腔内唾液的分泌量也可能下降,容易出现口腔干燥,牙齿在此期间容易出现松动表现。孕妇要对这些变化有一定的了解,才有利于更好地开展口腔保健。

#### 2、养成良好的口腔卫生习惯

在妊娠期间,孕妇要养成良好的卫生习惯,坚持早晚刷牙,这是保持口腔清洁的基本措施,建议选择软毛的牙刷及含氟

的牙膏,并使用正确的刷牙方法。如果饮食后牙齿间有残留物,可以使用牙线清除。平时要避免一些不良的习惯,比如张嘴呼吸、偏食以及偏一侧咀嚼等。

#### 3、合理饮食

饮食中做好合理的搭配,保证营养的均衡也是孕妇保持口腔健康的一方面。孕妇每天要确保身体所需的维生素、蛋白质、钙和磷的摄入,通过饮食来提升自己的机体抵抗力及满足胎儿生长发育的需求,机体的肠道环境等调节得较好,也有利于维持口腔健康。日常可以多吃一些新鲜的水果蔬菜、奶制品、鸡蛋、鱼类、肉类以及豆制品等,也要经常多吃一些含有丰富氟化物的食物,比如椰子、海产品等。

#### 4、牙龈炎的防治

牙龈炎是妊娠期女性比较常见的一种口腔疾病,因此在此期间孕妇更要做好牙龈炎的防治,平时要注意做好叩齿及牙龈按摩等方面的保健工作,这样有利于牙龈血液的循环。如果有牙龈水肿或者出血的情况,要及时进行治疗,但是治疗的方式要选择对胎儿没有影响的方法,比如定期去除牙菌斑及牙结石,并用淡盐水漱口或涂擦碘甘油等。如果孕妇出现了牙龈炎,要及时就医治疗,以疾病的不间断加重对胎儿健康造成影响。

#### 5、智齿冠周炎的防治

智齿冠周炎是智齿周围软组织的一种炎症性疾病。由于孕妇在妊娠期间体内激素水平的变化,会导致增加智齿冠周炎的发病率。为了预防智齿冠周炎的发生,孕妇日常要重视保持口腔的卫生,避免智齿周围食物残渣的堆积。同时,对于智齿位置不正或反复发炎的情况,可以在妊娠前进行拔除处理。

#### 6、口腔溃疡的处理

孕妇在妊娠期间也容易出口腔溃疡,为了缓解口腔溃疡带来的疼痛和不适,孕妇可以选择一些温和的口腔护理产品使用,比如口腔溃疡贴、漱口水等。另外也要注意饮食的调理,避免吃一些刺激性食物及喝一些碳酸饮料。如果存在长期不愈或者反复发作的口腔溃疡,应及时就医检查和治理。

总之,妊娠期间做好口腔的保健对于孕妇和胎儿的健康都非常重要。通过了解妊娠期间口腔环境的变化、养成良好的口腔卫生习惯、合理饮食、定期进行口腔检查等方法,可以有效地预防和治理口腔疾病,更好地保障母婴的健康。同时孕妇还需要注意妊娠期牙龈炎、智齿冠周炎、口腔溃疡等常见问题的处理方法和预防措施,保持口腔健康,才能以更好的状态迎接新生命的到来。

# 做了疝气手术后，日常生活中该如何护理预防复发？

□程红果 阜阳市妇女儿童医院外科

疝气手术是治疗腹股沟或脐疝的常见方法,手术能够有效修复腹壁缺陷,减少疝囊的脱出。然而,手术后的护理和日常生活中的预防措施对于避免疝气复发至关重要。例如,遵循饮食建议,保持良好的生活习惯,帮助术后患者更好地恢复健康。

## 一、疝气手术后日常生活护理的重要价值：

(1)**促进伤口愈合:**正确的日常生活护理包括保持伤口清洁、避免受到外界污染和摩擦,定期更换敷料,遵循医生的建议进行伤口清洗和护理。这些措施有助于预防感染并促进伤口的愈合。

(2)**避免腹压增加:**适当的日常生活护理可以减少腹腔内的压力,从而避免对手术部位施加过大的压力,并降低疝气复发的风险。包括避免弯腰、咳嗽和用力排便等动作,尽量采取轻柔的姿势和动作。

(3)**提高腹肌力量:**通过适当的活动和运动,可以帮助患者恢复腹肌力量,增强腹壁的支撑功能,减少再次发生疝气的可能性。建议患者在医生指导下进行腹肌锻炼,如腹部收缩、仰卧起坐等,以增加腹壁的稳固性。

(4)**预防并发症:**正确的日常生活护理可以预防术后的并发症,提高患者的生活质量。例如,遵循饮食建议,保持均衡的饮食,避免过度进食或吃辛辣刺激食物;定期进行体检和随访,以便及时发现并处理任何潜在的并发症;保持良好的卫生习惯,预防感染等。

## 二、疝气手术后日常生活护理的具体方法：

(1)**休息与活动:**手术后需要适当休息以促进身体的恢复,但也不宜过度卧床。适量的活动可以帮助加强肌肉力量和促进血液循环,但要避免剧烈运动和重物提拿,以免对手术部位造成不必要的压力。可以进行一些轻微的散步、伸展运动或康复训练,但要遵循医生的建议和指导。

(2)**饮食调整:**保持良好的饮食习惯对于手术后的康复至关重要。应避免便秘和过度进食,以免增加腹腔内压力和肠道负担。建议摄入富含纤维的食物,如水果、蔬菜和全谷类食品,有助于促进肠道蠕动和消化系统的正常运作。此外,要保持足够的水分摄入,以防止脱水和尿路感染。

# 产后抑郁知多少之如何自我护理

□陈冬梅 黄山市人民医院产科

产后抑郁对于产后的女性来说是一种比较常见的疾病,出现产后抑郁的原因往往来自多个方面,比如生产完激素水平下降、家属过多关注孩子而忽略了产妇感受,以及产妇作为新手妈妈照顾孩子经验不足等等。产后抑郁主要表现为情绪低落、心烦焦虑、紧张、恐惧、内疚、易怒、悲观等多种症状表现。对于这种疾病,产妇要尽早开展自我护理,降低疾病对生理及心理的影响,才能尽早恢复健康。那么产妇对于产后抑郁该如何做好自我护理呢?下面我们就来具体了解一下。

## 一、产后抑郁的预防护理方法

产后抑郁可以通过提前进行围产期护理来预防,这样可以有效减少产后抑郁发生的概率。预防产后抑郁通常可以从以下几个方面进行护理:

### 1、产后角色转变的干预

女性在怀孕之后,为迎接即将到来的新生命,此时要逐渐进入母亲的角色中,日常可以通过阅读相关报刊、看相关科普短视频或者听讲座的方式,不断了解和学习育儿的相关知识和技能,比如喂奶、换尿布、洗澡或者哄睡等。另外还要了解婴幼儿生长发育的规律、常见的病前防治方法及安全防范措施等,以便对一些可能出现的意外情况有一定的心理准备,避免心理压力过大。

### 2、了解产后可能出现的情绪变化

孕妇在孕期可以和丈夫一起向医生咨询产后相关知识,或者通过孕妇学校进行学习,了解产后可能出现的的情绪变化,同时也要多了解与产后抑郁相关的知识,提前做好充分的心理准备,保持相对稳定的情绪去面对产后的各种情况,并积极应对产后容易出现的一些不稳定情绪。

### 3、孕期坚持科学的运动

许多女性在孕前期一般也处于上班的状态中,并且可能常坐办公室办公,活动比较少,在怀孕之后,建议每天都开展适宜的运动,以有氧运动为主,以此让心肺功能得到较好的锻炼,这也会为之后的分娩及产后做好体能的储备,从而能对之后母亲的角色做到更好地适应,降低心理及生理的压力,一定程度上达到预防产后抑郁的效果。

### 4、产后尽量避免过多的打扰

产妇在产后由于非常劳累,需要充分的休息及睡眠,如果产后还始终保持困乏的状态,则会对情绪造成不良的影响,因此产后产妇要尽量避免一些不必要的打扰,尽可能婉拒亲朋好友的探视。另外产妇在产后精神状况容易不稳定,因此要尽可能避免受到一些精神刺激,家属也要避免在产妇身边谈论产妇比较敏感的话题,比如体形的变化或养孩子的经济负担等,以免增加心理压力。

## 二、产后抑郁症的调节护理方法

如果产妇产后出现了抑郁症,那么日常更要注意做好相应的护理工作,以免症状进一步严重,可以通过调节引导的护理方式,让产妇的症状逐步减轻,并最终恢复健康,产妇产后抑郁可以从以下几个方面进行自我调节护理:

### 1、音乐疗法

如果产妇在产后有明显的抑郁症倾向或者已经出现了抑郁症的症状时,可以通过聆听一些比较舒缓的音乐来缓解及调节自己的精神状态,这也就是音乐疗法。产妇通过聆听音乐,能让大脑的边缘系统逐渐处于相对比较放松的一种状态中,对于产妇抑郁的心情可以在一定程度上得到舒缓。

### 2、转移注意力

许多产妇在产后可能会非常担心自己抑郁,另外加上照顾小孩带来的压力,这样反而更容易出现产后抑郁,因此在产后不要让精神状态过度集中于孩子及抑郁症等方面,要及时转移自己的注意力,产后可以多培养个人爱好,或者陪同家人做一些开心的事,抑或聊一些能让自己情绪变好的事情,如果遇到一些棘手的事情,要及时向家人或朋友倾诉,寻求帮助。

### 3、合理宣泄不良情绪

产妇在产后由于抑郁,会导致负面情绪不断地堆积,因此在自我护理时,要及时将自己的不良情绪进行合

