

关于尿毒症,你到底知道多少

□陈君 广德市中医院血液透析室

尿毒症作为一种慢性肾脏疾病发展至终末阶段的严重病症,也被称为慢性肾衰竭的终末期,在机体肾脏功能几乎完全丧失时就会导致尿毒症悄然降临,这不仅意味着患者的身体出现严重中毒以及代谢紊乱的情况,更预示着生命质量的急剧下降,面临着死亡的威胁,因此对尿毒症疾病知识深入了解,提升公众的健康意识,对促进疾病的早期预防以及治疗具备十分重要的作用,下面本文就为大家介绍相关知识。

一.尿毒症的定义

尿毒症是一种以肾脏功能几乎丧失过滤毒素和调节身体平衡能力作为主要特征的病症,在疾病发生至此阶段时,原本负责净化血液的肾脏功能则无法正常工作,致使体内的水分、钠钾等矿物质浓度失衡,肾脏功能无法有效排出体内多余的水分与代谢废物,致使有害物质在体内蓄积,从而引发的一系列严重生理、病理变化。此疾病的发生通常属于一个渐进的过程,和多种因素密切相关,且此疾病属于一个不可逆病症,但通过正确的干预能够适当延长患者存活率。

二.尿毒症的临床表现

泌尿系统

首先是尿量改变,患者在早期可能会出现夜尿增多的情况,但是伴随着病情的发展,其尿量会逐渐减少,严重时甚至还会出现无尿的情况。同时尿液的成分也会出现异常,例如蛋白尿以及血尿等,并且患者受尿液成分的改变,会大幅度增加泌尿系统感染风险。

消化系统

消化系统也是临床最早出现的一种临床表现,其中以食欲不振最为常见,患者可能对食物失去兴趣,甚至出现厌食的情况,并且在进食后会出现明显的恶心、呕吐症状,尤其在早晨起床时症状会加重,这是由于体内毒素对胃肠道产生刺激所导致。此外患者还容易感到明显的异味感,这是一种特殊的氨味与尿味,是因尿素分解所产生的氨气所导致。另外部分病情严重的患者还可能会出现上消化道出血的情况,例如呕血、黑便等。

神经系统

首先患者可能常感受到全身乏力,极易疲劳,这是源于代谢废物在机体内蓄积,从而对细胞能量代谢产生影响所导致。同时患者还可能会出现认知功能下降的情况,例如注意力不集中以及记忆力减退等情况。此外部分患者还会存在神经衰弱的症状表现,例如失眠、焦虑以及烦躁不安等。

呼吸系统

尿毒症患者多伴随有呼吸困难的症状,并且存在代谢性酸中毒时,患者可能会出现呼吸加快的情况,这是源于机体试图通过呼吸频率排出过多的二氧化碳来实现酸中毒的有效纠正。同时部分患者还可能会出现尿毒症肺炎,表现为咳嗽、咳嗽以及胸痛等症状。

三.尿毒症的治疗方法

透析疗法:这也是当前临床治疗尿毒症最为常用的治疗方法之一,主要包含血液透析与腹膜透析两种,可以通过对体内的代谢产物以及多余液体进行清除,以维持水电解质平衡。其中血液透析是通过体外循环以清除毒素,而腹膜透析则是借助腹膜作为半透膜以实现清除毒素的目的。

药物干预:针对不同临床症状采取对应的措施进行干预,但患者个体差异性明显,因此在用药方案上不存在最佳、最快的药物,例如可以使用降压药物,如钙通道阻滞剂以及血管紧张素转换酶抑制剂等进行血压水平的有效控制;也可使用利尿剂等帮助排出多余的水分,以缓解浮肿的同时进一步减轻心肺负担;针对贫血的患者则需要配合药物以纠正贫血。

手术干预:大多数尿毒症患者均

可以考虑进行肾移植,但是也需要考虑以下几点,首先是原发肾病的种类,例如肾小球肾炎以及慢性肾盂肾炎为原发疾病的肾脏移植患者较多,但是如遗传性肾炎等患者则相对较少,并且患者术后的存活率较低。其次在年龄方面无绝对限制,多认为在12岁-50岁进行手术较好。

饮食管理:这也是治疗的一个关键环节,主要从三个维度展开控制,首先要对蛋白质的摄入量进行严格控制,1天1公斤体重需要将蛋白质控制在0.6克左右,且优先选择瘦肉、鸡蛋以及鱼肉等优质蛋白,在确保满足身体营养需求的同时还能缓解肾脏的负担。同时要减少盐分的摄入,以6克-8克最佳,针对有显著水肿以及血压升高的患者,还需进一步控制在5克之内。此外还要尤为注意高钾食物,特别是橙子、土豆以及香蕉等富含高钾元素的食物严格控制摄入,防止因血钾过高从而诱发心脏问题。

总的来说,尿毒症作为一种严重的肾脏疾病,其发生与发展均伴随着肾脏功能的持续性损害与全身性代谢紊乱,对此疾病患者而言,早期发现、早期诊断以及早期治疗是改善预后,提高生活质量水平的关键,并且对于健康群体而言,增强健康意识,对肾脏疾病的预防也具有积极作用,可以为人们的健康保驾护航。

藏毛窦总是复发

怎么护理才能避免

□胡艳艳 芜湖市中医医院肛肠科

藏毛窦作为一种常见的皮肤疾病,反复性的发作极易给患者带来极大的困扰,其复发率占20%至30%,为了有效避免藏毛窦的反复发作,从日常生活方式至专业医疗护理,每一项都至关重要,科学的护理手段不仅能够对患者的临床症状进行缓解,还能降低复发的风险,下面本文就给大家进行详细介绍,从而帮助更多患者更好地对此疾病进行管理。

一.藏毛窦的定义

藏毛窦是发生在骶尾部(尾骨附近)的一种慢性炎症性病症,其特征是皮肤下形成窦道或囊肿,内藏有毛发,并且常伴有感染和毛发残留,主要发生部位在臀缝上方或者其附近的皮肤以及软组织处,尤其是骶尾骨背面,主要患病人群为20岁-30岁体毛旺盛的男性,久坐者风险较高,在急性发作时会 对机体的代谢产生影响,从而导致炎症特点,部分患者也可能会反复性发作,逐渐形成慢性窦道。

二.藏毛窦的正确护理方法

个人卫生管理

首先要保持局部清洁,每天至少要淋浴一次,尤其是在夏季出汗较多或运动后之后要更加注重清洁,在选择清洁产品时使用温和的成分,例如无刺激性的沐浴露或者肥皂,尤其对骶尾部及臀缝等重点区域要重点清洗,此特殊区域极易藏污纳垢,并且毛发较多会增加细菌滋生风险。同时要勤换床单、被罩,这些是细菌滋生的温床,尤其是皮肤存在炎症或者破损时,感染风险还会增加,因此建议至少每周清洗一次,并且使用热水清洗,以有效杀死大部分的细菌与螨虫。此外定期对衣物进行更换,优先选择透气性好、棉质的衣物,原因在于合成材料的衣物透气性差,容易导致皮肤潮湿,从而为细菌、真菌等生长提供有利条件。

毛发管理

毛发管理是预防藏毛窦复发的关键措施之一,在毛发过长或者过于浓密的时候会 增加皮肤的摩擦以及细菌滋生的机会,因此建议每两周利用剪刀以及电动剃须刀等进行修剪背部和臀部的毛发,防止毛发生长的过于浓密。同时 在剃毛时还要注意剃毛的力度与方向,若逆剃毛发可能会导致毛发的尖端被切断之后重新刺入皮肤当中,诱发炎症反应。

减少摩擦

过度的摩擦可能会对皮肤造成刺激,从而更容易导致毛发嵌入皮肤当中,因此要避免

止咳≠镇咳:

小儿咳嗽护理的三大认知误区

□蔡袁 明光市人民医院儿科

咳嗽作为小儿常见的一种呼吸道症状,极易让家长们焦虑不已,但是在寻求缓解小儿咳嗽的过程中,许多家长极易陷入一些认知误区,尤其是将止咳与镇咳混为一谈,这种错误的认知可能会导致采取不当的措施进行干预,不仅无法对小儿的咳嗽症状有效缓解,还可能会导致病情遮掩,延误治疗时机,甚至对小儿的健康造成潜在危害,下面本文就为大家重点介绍小儿咳嗽护理当中的三大认知误区,以帮助更多家长树立科学的护理观念。

一、小儿咳嗽护理的三大认知误区

咳嗽是病,止咳和镇咳没有区别

很多家长认为咳嗽是一种病,只要孩子出现咳嗽就需要立马止咳、镇咳,从而希望孩子可以尽快安静下来,其实止咳旨在对频繁 的咳嗽进行控制,以缓解临床症状为主,但是并不一定有助于清除呼吸道分泌物,而镇咳则主要为降低不必要的咳嗽,旨在对生活 质量水平进行改善,若家长盲目认为咳嗽是病,并且不区分止咳以及镇咳,可能会导致对真实病情造成掩盖,甚至对小儿的身体带来副作用。

盲目使用止咳药

很多家长认为止咳药可以对孩子的咳嗽症状快速缓解,从而让孩子少受罪,因此容易不加以分辨便使用止咳药物,其实咳嗽是人体的一种保护性反射机制,可以协助清除呼吸道内的异物、痰液以及病原体。但是若过早使用止咳药物,尤其是含有强力中枢性的止咳药物,这些药物虽然止咳的效果比较明显,但是所作用的机制会对大脑的咳嗽中枢产生抑制,从而导致咳嗽反射减少,尤其是针对婴幼儿来说,此类群体的呼吸系统尚未得到完全发育,中枢神经系统比较娇嫩,咳嗽药的盲目性使用,极易导致呼吸减慢甚至暂停,对生命安全构成威胁。同时咳嗽可以帮助排出呼吸道内的痰液,但是若盲目性使用止咳药物也会导致痰液等分泌物滞留于 机体呼吸道内,为细菌的滋生创造有利条件,从而引发继发性的感染,进一步加重炎症反应,导致病程时间延长,且由于小儿的肝脏以及肾脏功能尚未得到完全发育,对药物的排泄以及代谢能力较弱,止咳药物的剂量过大,还会导致药物在体内存在蓄积的情况,从而引发中毒等不良反应。

滥用抗生素

很多家长认为咳嗽是因为机体有炎症,因此也导致抗生素滥用成为一个非常普遍

每年的春夏季节,随着气温升高,儿童常见的传染病也进入高发期,其中以手足口病最为典型。手足口病是由多种肠道病毒引起的急性传染病,具有高度传染性和快速传播的特点,主要影响5岁以下婴幼儿,但大龄儿童甚至成人也有可能感染。虽然大多数患者症状较轻,可以在一周左右自愈,但个别重症病例可能导致严重并发症,危及生命。因此,全面了解手足口病的症状表现、传播途径以及科学的预防方法,是每位家长、教师和医疗工作者在高发季节必须掌握的重要内容。

一.什么是手足口病?

手足口病是由肠道病毒感染引起的常见儿童疾病,主要通过消化道、呼吸道飞沫和密切接触传播,传播速度快,潜伏期一般为2天至10天,多数为3天至5天。患病后,患者在出现症状前后都具有一定的传染性,尤其在病程早期病毒排毒量最大,极易引起家庭、托幼机构等集体场所的小规模流行。

二.手足口病的主要症状

手足口病的症状具有一定的特异性,典型表现为发热伴口腔内疱疹以及手、足、臀部皮疹,但实际临床表现差异较大。初期症状通常比较轻

微,包括低热、流涎增多、咽痛、食欲减退等,部分儿童出现嗜睡、烦躁、呕吐等非特异性表现。1天-2天后,患儿的口腔内可见小米粒大小的红色斑疹,迅速发展为疱疹,破裂后形成溃疡,疼痛明显,影响进食。手掌、足底出现米粒至绿豆大小的红色斑丘疹或疱疹,部分患儿在膝盖、肘部或臀部也可见皮疹,这些皮疹通常不疼痛不瘙痒,但破溃后容易继发感染。

三.手足口病的传播途径

手足口病病毒的传播途径多样且高效,主要包括飞沫传播、接触传播和粪口传播三种方式。患儿在咳嗽、打喷嚏时,飞沫中可携带大量病毒,通过空气中的悬浮微粒传播给周围的人;同时,病毒可附着在玩具、门把手、餐具、水杯、床上用品等物品表面,当其他人接触这些被污染的物品后再接触自己的口鼻部位,也可导致感染。此外,病毒可随患者的粪便排出,卫生习惯不良或便后洗手不彻底时,容易通过粪口途径造成传播。值得注意的是,感染者即使在症状消退后的一段时间内(一般持续2周-4周),仍可能通过粪便排出病毒,具有一定的传染性。因此,预防工作不能仅限于发病期间,还需持续保持警惕。

四.手足口病的预防措施

面对手足口病高发的态势,采取科学有效的预防措施至关重要。首先,应养成良好的个人卫生习惯。勤洗手是最简单且最有效的防护手段,尤其是在饭前便后、接触公共物品、照顾患儿以及更换尿布后,必须用流动水和洗手液认真清洗双手,必要时使用速干手消毒剂作为补充。其次,要避免与患病儿童密切接触,不共用餐具、水杯、毛巾等私人物品;在流行期间,减少带幼儿出入人员密集、通风不良的场所,如游乐场、超市等,有助于降低感染风险。对家庭和幼儿园环境,应定期用含氯消毒剂对玩具、桌椅、地面、门把手等进行彻底消毒,同时保持室内空气流通,每日开窗通风2次-3次。

此外,合理安排儿童作息,保证充足的睡眠,合理膳食,增加户外运动,可以有效提高免疫力,降低感染风险。家长一旦发现孩子出现可疑症状,应及时就医确诊,并严格按照医生建议进行居家隔离和护理,不应带病上学或参加集体活动,以免造成疫情扩散。目前,针对导致重症手足口病的EV71病毒,已有专业疫苗面市。建议家长咨询所在地正规的医疗

接种机构,对于满足接种条件的儿童,在年满1岁后尽早安排接种,进一步减少重症和死亡风险。

五.手足口病的常见误区

在应对手足口病时,社会上存在一些认识误区,影响了防治效果。一个常见误区是认为手足口病只是婴幼儿才会得,实际上虽然婴幼儿是高危人群,但学龄儿童甚至成年人也可能感染,成人感染后多数症状较轻甚至无症状,但同样具有传染性,不可忽视传播风险。另一个误区是认为得过一次手足口病就不会再得,实际上手足口病的致病病毒有多种型别,感染一种型别后只对该型别产生免疫,对其他型别仍然易感,因此仍有再次感染的可能。此外,一些家长误以为皮疹消退就可以恢复集体活动,但由于病毒可在体内长期排出,应按照医生指导,完成隔离观察期后再返校。

总而言之,手足口病虽然大多数情况下预后良好,但其传染性强、进展迅速且少数可出现重症,仍然需要引起高度重视。在发现可疑症状时,家长应保持冷静,合理护理、及时就医,以保障孩子的健康和家庭的安全。让我们一起提高防控意识,共同筑牢健康防线,平安度过手足口病高发季节!

更年期潮热盗汗？

中医教你“敛汗固表”护理小技巧

□王晓翠 庐江县中医院治未病科

而启动一系列的散热机制,例如血管扩张等,从而导致潮热盗汗的发生。

生活方式

首先是饮食不节,长期大量食用辛辣、油腻以及煎炸的食物,例如花椒、生姜等,此类食物更容易助火生热,容易加重体内的“内热”,进而诱发或者加重潮热盗汗的现象。同时过多摄入高糖以及高脂肪食物,也会导致身体“痰湿内生”,从而对气血运行造成影响,进而对机体阴阳平衡予以干扰,以加重潮热盗汗症状。且饮用咖啡以及酒精等具备兴奋作用的饮品也会加重体内火气,致使此症状加重。其次长时间的情绪波动大以及长期精神压力,会导致“肝郁气滞”,气郁化火,从而加重潮热盗汗。此外缺乏运动会 导致气血运行不畅,从而影响身体的新陈代谢,从而加重更年期症状现象。

环境原因

长期性的处于高温环境当中,或者穿着过厚以及过多的衣物,会使得身体的散热比较困难,从而加重症状,且高温环境还会对睡眠产生不利影响,降低睡眠质量,以加重夜间盗汗。

二.中医“敛汗固表”护理小技巧

针灸按摩

针灸特定穴位可以起到疏肝解郁、清热的作用,便于缓解更年期潮

热症状,并且这些穴位与体内的气血运行以及阴阳平衡等密切相关,通过针灸便于对气血进行调节,以达到敛汗固表的效果。按摩特定穴位,能够起到引火下行的效果,从而减轻潮热症状。

膳食管理

合理的膳食调理对于缓解更年期潮热盗汗具有重要意义,通过选择合适的食物,能够滋养阴液、清热降火。首先以滋阴润肺的食物为主,例如银耳、百合、蜂王浆等食物,此类食物具备滋阴润肺、补血养阴等效果,便于实现潮热盗汗症状的缓解。同时还要重视药膳调理,例如小麦红枣茶较为适用于易出汗的体征,柏子仁茶则可改善心慌、失眠以及出汗等症状表现。此外还要规避刺激性的食物,例如花椒、大蒜等以防止体内内热增加,且要在日常生活中减少油炸食物以及肥肉等摄入,以保证气血运行通畅。

生活方式调整

首先注意选择穿着透气性好、吸汗性强的天然纤维衣物,例如棉质或者亚麻材质的衣物,此类材质更易于皮肤呼吸,对多余的汗液进行吸收,从而保持身体的干爽,减少潮热盗汗所带来的不适感。同时要将室内的温度调整至18℃-22℃的舒适范围之内,避免过高的温度对身体造成刺激,且要保证室内空气流通,以便于减少闷热感,达到“敛汗固表”的效

