

什么是糖尿病肾损伤

□李莹

糖尿病肾损伤被形容为一种“无声无息”的疾病。它悄然发生,难以被患者及时察觉,直到病情严重,才引起人们的警觉。

我们先来了解一下什么是糖尿病肾损伤。糖尿病肾损伤是指糖尿病患者由于长期血糖控制不佳,导致肾脏结构和功能出现进行性损害。这种损害是一个缓慢而持续的过程,起初可能只表现为轻微的肾功能异常,但随着病情的发展,会逐渐出现蛋白尿、水肿、高血压病等症状,严重时甚至可能导致肾衰竭。

糖尿病肾损伤为什么会“无声无息”呢?这主要是因为糖尿病肾损伤的早期症状并不明显,很多患者甚至没有任何自觉症状。即使出现一些症状,如多尿、

夜尿增多等,也容易被患者忽视,误认为是年龄增长或生活习惯导致的正常现象。此外,一些患者即使出现了蛋白尿、水肿等症状,也可能因为缺乏相关医学知识而未能及时就医。一旦肾脏受到损伤,其代谢和排泄功能就会受到影响,导致体内代谢废物和毒素无法及时排出,进而引发一系列并发症。这些并发症不仅会加重患者的病情,甚至危及生命。

那么,如何判断糖尿病患者是否存在肾损伤呢?血肌酐是反映肾功能的一个常用指标。肌酐是肌肉代谢的产物,主要通过肾脏排泄。当肾功能受损时,肌酐的排泄减少,导致血肌酐水平升高。一般来说,正常成年男性的血肌酐水平为53微摩尔~106微

摩尔/升,成年女性为44微摩尔~97微摩尔/升。如果糖尿病患者血肌酐水平持续超出这一范围,就需要警惕可能存在肾损伤。

尿素氮是蛋白质代谢的终末产物,同样需要通过肾脏排出体外。当肾功能下降时,尿素氮的排泄受阻,导致其在血液中的浓度升高。正常情况下,尿素氮的数值应在3.2微摩尔~7.1微摩尔/升之间。糖尿病患者如果发现尿素氮水平升高,应进一步检查以明确是否存在肾损伤。除了这两个常用的生化指标,糖尿病患者还需要关注其他与肾功能相关的指标,如肾小球滤过率(GFR)、尿微量白蛋白等。肾小球滤过率是反映肾小球清除功能的重要指标,可以通过特定的公式计算得出。

尿微量白蛋白则是评估肾脏早期损伤的敏感指标,当尿微量白蛋白升高时,可能意味着肾脏已经开始受到损伤。

需要注意的是,生化指标的解读需要结合患者的具体情况,如年龄、性别、体重、病程等因素。同时,不同医院或实验室的检测方法和参考值可能有所差异。因此,医务人员在解读结果时应参考相应实验室的参考值范围。

在预防和治疗糖尿病肾损伤方面,控制血糖是关键。同时,患者还应注意控制血压、血脂等危险因素,避免肾脏进一步受损。对于已经出现肾损伤的患者,除积极控制血糖等危险因素外,还需要根据具体情况采取相应的治疗措施,如使用血管紧张肽转

换酶抑制剂或血管紧张素受体拮抗剂等药物来降低蛋白尿、保护肾脏功能。

此外,注意日常生活中的一些细节,也可以减轻肾脏负担。如保持低盐、低脂、低糖的饮食,摄入适量优质蛋白质,避免摄入过量的高磷、高钾食物;保持充足的睡眠和适当运动,增强身体免疫力;避免滥用药物,特别是对肾脏有损害的药物。

糖尿病肾损伤是一种“无声无息”的疾病,但它对糖尿病患者的健康威胁却是巨大的。糖尿病患者应该提高警惕,加强自我监测和定期检查,及时发现并治疗肾损伤。

(作者供职于河南省夏邑县人民医院肾内科)

得了慢阻肺后为何容易呛水

□陈彤

在临床上,经常遇到一些慢阻肺患者因为肺部感染反复入院的情况,他们一喝水就呛,吃干的食物又难以下咽,对吃饭出现了抵触心理,因此越吃越少,营养状况越来越差,其实这是出现了吞咽障碍。

吞咽和呼吸如何相互联系

吞咽是一个高度复杂的过程,它涉及多块肌肉及多条神经。为了让吞咽顺利进行,身体也必须在吞咽时协调呼吸循环。吞咽会扰乱呼吸,当你在吞咽的时候,你会暂时屏住呼吸以封闭气道,这样可以防止食物或液体进入肺部。然而许多有呼吸问题的患者在进食和饮水时都曾经历过呼吸和吞咽协调困难的状况。

慢性阻塞性肺病如何影响吞咽

吞咽和呼吸是相关的。在吃饭时,我们会经历超过100次的吞咽呼吸周期。如果呼吸的时间在吞咽时略有改变,气道可能不完全封闭,食物或液体便有可能被吸入肺部。这就是所谓的误吸,可能导致肺部感染或肺炎。一般来说,当食物或液体被吸入肺部,你会自动咳出进去的食物或饮料。但由于慢性阻塞性肺病患者经常有咳嗽反射减弱的状况,他们可能无法清除呼吸道或气道里的所有食物或液体。误吸是吞咽困难的一种症状。吞咽困难的程度会随着时间而改变,也可能取决于患者目前呼吸困难的严重程度。

吞咽问题会有什么后果

长期呛咳会导致营养不良、脱水及吸入性肺炎等问题。首先,当你在咀嚼和吞咽时,由于需要消耗更多的能量去维持呼吸,因此进食和喝水时会更容易变得疲劳。因此,你会需要更长的进食时间,并有可能减少你的食量与饮水量。饮食量的减少会导致你缺少重要的营养或促使体重下降。其次,老年人比较容易出现吸入性肺炎,而且严重时还会危及生命。此外,有些老年人存在隐性的误吸,没有呛咳的症状,而是直接表现为发热、咳嗽、咳痰等肺部感染的症状。

如何鉴别自己是否有吞咽问题

请识别是否存在以下情况:吞咽食物或饮料后咳嗽、吃饭时呼吸急促增加、在吞咽后出现“湿咕嘟”的声音、感觉食物卡在喉咙里、咀嚼困难、吞咽食物的时间延长、食物或饮料进入鼻腔、在吞咽后食物或饮料残留在嘴里、回流或逆流、进餐时间延长、越来越觉得进餐或喝水后疲劳、不明原因的体重减轻、原因不明的发热或痰液颜色的改变。

如果你存在以上两到三项的症状,需及时到康复医学科请吞咽治疗师评估你的吞咽状况。

用什么方法来处理吞咽问题

当喘不过气来的时候尽量不要吃喝;在吃饭或饮水时尽量保持直立坐在椅子上;吃饭时做到细嚼慢咽;选择软并且容易咀嚼的食物;如果在家氧疗处方,在吃饭时不要停用氧疗装置;少食多餐,如果你在吃饭时感到气促,应停下来休息一下;在吞咽后立刻呼气可以帮助清理喉部残留的食物或液体;餐后30分钟内保持直立坐姿。如果有胃灼热的情况,需警惕反流性食管炎,请至消化内科就诊。

(作者供职于海南医学院第一附属医院康复医学科)

老年人的护理要点

□田金红

脑卒中康复的相关知识

□王永香

与其他类型的疾病相比,脑卒中的死亡率更高,75%的脑卒中患者在病症发展过程中会出现一定的功能障碍问题,其中包括但不限于语言交流不畅、肢体瘫痪、认知困难等,这些障碍问题会给家庭和社会带来严重的影响和负担。很多人想知道,患者在患病后的功能障碍问题能否得到恢复?康复时间有多长?就现阶段临床医疗研究工作开展情况来看,药物对患者已形成的功能障碍问题的影响并不大。但通过正确的康复训练,患者的部分功能性障碍可以得到很好的恢复。

中国脑卒中康复指南指出:脑卒中开始康复的条件是生命体征稳定、神经系统症状不再进展48小时。也就是说,康复治疗从病床上就可以开始了,而不是很多人误认为下了病床后,再慢慢康复也不迟。三级康复可以使患者获得更好的运动功能、日常生活活动能力、生活质量以及减少并发症。

脑卒中中的一级康复

也就是早期康复,是指患者早期在医院急诊室或神经科的康复治疗。此阶段多为卧床期,主要进行良肢位摆放,关节被动活动,早期床边坐位保持和坐位平衡训练。在急性期最重要的是预防复发脑卒中和并发症。

脑卒中的二级康复

也就是恢复期的康复,是指在专业的康复机构或综合医院中的康复医学科进行的康复治疗。此阶段训练内容主要是坐位平衡、站立、重心转移、跨步、进食、更衣以及全身协调性训练、立位平衡、实用步行、上下楼梯等。

脑卒中的三级康复

也就是社区康复,是指脑卒中患者的社区和家庭康复。一般运动疗法的效果在停止治疗后12周会逐渐减退,因此,治疗后如何继续巩固和保持疗效是极为重要的问题。由于医院为基础的康复治疗花费较大,就需要社区、家庭康复模式来解决这个问题。同时,为了帮助患者达到更好的康复效果,家属需要跟康复医生多交流,在尽可能多地掌握康复知识技能的基础上,还要具备爱心、耐心、恒心。爱心和耐心我想大家都懂,恒心就是该放手时就放手,患者的动作哪怕再慢、再难,都尽量让其自己做,家属可以多安慰、多鼓励,但不要轻易代劳。

康复训练需要在专业康复医生指导下进行,康复量由小到大,康复强度由弱到强,循序渐进地进行,切忌操之过急,否则会适得其反,甚至加重病情。

(作者供职于广东省深圳市坪山区人民医院/南方医科大学坪山医院康复科)

随着社会的不断发展,人口老龄化的趋势日益明显,老年人的健康与护理问题也愈发受到社会关注。

老年人护理并不局限于身体的照料,更是一个涉及心理、营养、运动等多方面的综合性工作。

精神护理与心理调适

老年时期是人生的一个重要阶段,随着身体机能的逐渐衰退,老年人容易出现悲观、孤独、抑郁等心理问题。因此,精神护理在老年人护理中占据着举足轻重的地位。

家属和护理人员应多陪伴老年人,与他们进行沟通,了解他们的需求和困惑。通过与老年人分享生活、回忆往事,不仅可以缓解他们的孤独感,还能增强彼此间的情感纽带。

针对老年人可能出现的心理问题,可以采取心理疏导的方式,帮助他们建立积极的生活态度,增强自我认知和价值感。对于心理问题较为严重的老年人,可以在专业医生指导下进行药物治疗,但需注意药物的使用应

在医生指导下进行,避免滥用。

合理饮食与营养搭配

老年人的饮食应以清淡、易消化为主,避免过于油腻、辛辣的食物。同时,应增加富含优质蛋白质食物的摄入量,如鱼、蛋、奶等。

老年人应注意补充钙、铁、维生素等微量元素和营养素。钙是维持骨骼健康的重要元素,老年人可以通过食用奶制品、豆制品等食物来补充。铁是预防贫血的关键元素,老年人可多食用肝、蛋、豆类等食物。而维生素则可以通过食用新鲜蔬菜、水果等食物来获取。

此外,老年人应避免摄入过量的糖分和盐分,以预防发生糖尿病、高血压等慢性疾病。

适度运动与身体锻炼

老年人应根据自己的身体状况选择适合的运动方式,如散步、打太极拳、练瑜伽等。老年人在运动过程中应注意安全,避免过度运动导致身体受伤。建议老年人在运动前进行适当的热身活动,运动过程中保持适宜的

强度和频率,运动后及时进行拉伸放松。家属和护理人员应鼓励老年人积极参与户外活动,享受阳光和新鲜空气,这对他们的身心健康都有益处。

良好睡眠与作息习惯

良好的睡眠是保持身体健康的重要因素,对于老年人来说更是如此。充足的睡眠可以帮助老年人恢复体力,缓解疲劳,保持良好的精神状态。老年人应建立规律的作息时间,尽量保证每天有充足的睡眠时间。晚上避免参与过度兴奋的活动,以免影响睡眠质量。老年人可以通过调整睡眠环境来改善睡眠质量,如保持卧室安静、整洁、通风,选择舒适的床垫和枕头等。

社交活动与情感支持

社交活动是老年人保持身心健康的重要途径。通过参与社交活动,老年人可以扩大自己的社交圈子,减少孤独感和抑郁情绪。

(作者供职于山东省东营市广饶县李鹊镇卫生院/李鹊镇妇幼保健计划生育服务站)

如何预防百日咳

□孙李娜

百日咳是由人类限制性病原体百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病,百日咳鲍特菌属于革兰氏阳性杆菌,也可称为百日咳杆菌。患者通过咳嗽、打喷嚏产生带有病原体的气溶胶,经飞沫吸入传播。

百日咳杆菌进入呼吸道后,黏附、繁殖并产生百日咳毒素,侵犯呼吸道上皮细胞,引起纤毛麻痹、细胞坏死、全身反应,典型临床症状表现为阵发性、痉挛性咳嗽,并伴有鸡鸣样吸气声,支气管炎是其常见并发症,较少数病例会发展为肺不张、肺气肿、百日咳脑病等重症。

人群普遍易感,具有较强传染性,未免疫家庭密切接触者二代续发率高达90%,接种疫苗和感染后不能获得终生免疫。

据世界卫生组织报告,约80%病例发生在5岁以下儿童中,婴儿更易出现重症或死亡。青少年和成年人也可患百日咳,由于症状轻、不典型,很多

人没有意识到自己可能得了百日咳,加上疏于防范,在不知不觉中,他们便成了潜在的传染源,最终导致婴儿患百日咳的风险增加。

百日咳是纳入管理的传染病之一,归为乙类法定报告传染病。1978年,含百日咳成分的百白破联合疫苗纳入计划免疫,在全国实施广泛接种,2010年安全性更高的无细胞百白破疫苗在全国范围内逐步替代全细胞百白破疫苗,百日咳是可防可控的传染病。

管理传染源 及早发现百日咳患者并进行隔离,隔离期为自发病起40天或出现痉咳后30天。密切接触者应隔离检疫2周~3周。

切断传播途径 致病菌百日咳杆菌对外界抵抗力差,可保持室内通风即可,衣物在阳光下暴晒,对患者痰液以及口鼻分泌物进行消毒处理。

主动免疫 免疫接种是保证接种儿童不得重症、不致死亡的一个非常重要的措施,因此预防是最好的、可计

划的前期治疗方案。国内目前常用百白破(百日咳、白喉、破伤风)三联疫苗,有过敏史、惊厥史、急性性病患者禁用百日咳疫苗。我国已经实行百日咳疫苗接种计划,一般在婴儿出生后3个月~5个月接种3次百白破疫苗,18个月~24个月龄的儿童可给予第四针加强免疫。

被动免疫 肌肉注射高效价免疫球蛋白可减轻症状。

药物预防 对无免疫力而又有百日咳接触史的患儿,可用红霉素肠溶片等进行预防。

百日咳患者日常生活应注意饮食调节,保证每天热量、液体量、维生素等营养素的供给,防止不良刺激,如风、烟、劳累、精神紧张等。

一经确诊,建议患者及时前往医院就诊,控制疾病进展,防止出现并发症。

(作者供职于河南省濮阳市华龙区疾病预防控制中心)

骨质疏松患者该怎么补钙

□陈国兰

随着我国老年人群规模的不断扩大,骨质疏松症患者也在不断地增加,骨质疏松已经成为我国中老年人一个非常重要的健康问题,50岁以上人群骨质疏松症发病率为19.2%,65岁以上人群骨质疏松症发病率达到32%。

骨质疏松症最严重的后果是在无外伤或轻微外伤情况下出现骨折。20%的老年髋部骨折患者1年内死于各种并发症,因此需要积极防治骨质疏松症。对于老年骨质疏松症患者,补钙是非常重要的,那么,骨质疏松症患者如何科学有效的补钙呢?

在饮食方面,应该做到均衡饮食,多吃含钙量较高的食物。牛奶及奶制品含钙量较高,而且钙、磷比例适当,人体利用率也较高,是人体钙的来源。按照《中国居民膳食指南》推荐,每人每天需要摄入300毫升的液态奶,每天选择一杯牛奶(220毫升)外加一

杯酸奶(100毫升),就可以达到一天300毫升液态奶的摄入量了。除牛奶及奶制品以外,豆类及豆制品(豆腐、豆腐干、豆皮等)的含钙量也很高,也是通过食物补钙的非常好的选择,但如一次食用过多,可能会出现腹胀、反酸等不适,故根据个人喜好每天食用100克~150克左右即可。除上述以外,鱼、虾、贝类、海带等海产品,绿色蔬菜及鸡蛋也是较好的补钙食物。建议每天多吃绿叶蔬菜。但要注意,在吃菠菜等草酸钙含量高的蔬菜时,要先焯水破坏草酸,将绿叶菜里面的草酸去除,这样就不会影响钙的吸收了。

老年骨质疏松患者建议每日摄入元素钙的总量为1000毫克~1200毫克,最高不应该超过2000毫克,而老年骨质疏松症患者普遍存在钙与维生素D的不足或缺乏。除饮食补充外,每日尚需补充元素钙500毫克~600毫克,如

果从日常的膳食中不能获得足量的钙,那就需要额外服用钙剂补钙。

那么额外的钙剂又应该怎么来补呢?

固体钙和液体钙吸收率的差别并不大。因此,在选择钙剂时,主要要从钙的含量、吸收率以及副作用大小、价格因素等几个方面来考虑。碳酸钙、磷酸钙等无机钙含钙量高,吸收需要胃酸参与,建议在饭后1小时~1.5小时服用效果较好。无机钙的水溶性低,吸收率也低,容易刺激肠胃,出现腹胀、恶心、呕吐等副作用,容易导致便秘等不良反应,对于便秘比较严重的,不建议服用。

柠檬酸钙(又称枸橼酸钙)、葡萄糖酸钙等有机钙含钙量相对较低,但溶解的过程中不需要胃酸的参与,对服用时间没有特别的要求,有机钙的吸收率较好,对消化系统影响小。肠道对钙的吸

收有限,除了补钙的总量以及服用的时间外,建议把每次的补钙量限制在500毫克以内,200毫克~300毫克之间最佳,一次补得太多也吸收不了。有研究显示,每天顿服与分次服用相比,分次服用钙的吸收率明显优于顿服(高20%以上),而且便秘、腹胀等副作用更小。

在口服钙剂时,还应注意钙剂不宜与铋剂、铁剂或多维片(含有磷、锌、铁等矿物质)等同时服用,因为它们会影响钙的吸收。同时,还应该尽量避免与牛奶、豆制品等高钙食品同服,避免一次补充钙量过多影响钙的吸收。

部分人群单纯补钙效果并不好,这可能与体内缺乏维生素D有关。维生素D是促进肠道钙吸收的重要因素。维生素D可以通过晒太阳(紫外线照射)利用皮肤合成或者通过食物(如鸡蛋黄、动物肝

脏、鱼肝油等)获取,再就是直接补充维生素D。如果没有维生素D,即便补钙再多的钙,小肠也很难吸收。因此,在补钙的同时,建议增加户外活动、多晒太阳,或是选择添加维生素D的钙剂,也可以额外补充维生素D,成人维生素D推荐摄入量为400IU(医学效价单位)/日,65岁以上老年人维生素D推荐摄入量为600IU/日。我国相关指南推荐普通维生素D用于治疗骨质疏松症时,剂量可为800IU~1200IU/日。

总而言之,老年人应均衡饮食,选择适量蛋白质、富含钙、低盐的食物,除此以外还要避免吸烟、酗酒,天气条件允许时,日照至少20分钟。在身体条件允许时,选择适合自己的体育锻炼、体育锻炼对于防治骨质疏松症具有积极的作用。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市人民医院)

三叉神经痛的 症状与治疗

□杜洪峰

三叉神经痛是一种神经系统疾病,其特点为三叉神经分布区内出现反复发作的阵发性剧痛。这种疼痛常常让患者感到难以忍受,严重影响其生活质量。因此,对三叉神经痛的症状和治疗方法进行科普宣传,对提高公众的健康意识和疾病认知具有重要意义。

症状

疼痛部位 三叉神经痛主要发生在三叉神经分布的区域,包括眼支、上颌支和下颌支。其中,上颌支和下颌支的疼痛最为常见。疼痛通常局限于一侧面部,极少数情况下可能双侧同时发作。

疼痛性质 疼痛的性质多样,可以是电击样、针刺样、刀割样或撕裂样,具有突发突止的特点。疼痛发作前通常没有明显的先兆,且疼痛程度十分剧烈,难以忍受。

扳机点 扳机点是三叉神经痛的一个典型特征,指面部某些特定区域,如口角、鼻翼、颊部、舌部等。这些区域受到轻微触碰即可诱发剧烈疼痛,如洗脸、刷牙、剃须、微风拂面、走路震动面部等动作。

伴随症状 在疾病早期,患者可能出现面部潮红、流泪、流涎等症状。随着病情的发展,可能出现结膜炎和口腔炎症等。此外,由于长期疼痛折磨,患者可能出现情绪不稳定、易发脾气等心理症状。

治疗方

药物治疗 卡马西平是治疗三叉神经痛的首选药物,可以有效缓解疼痛症状。但需要注意,长期使用卡马西平可能导致药物耐受和副作用,如头晕、嗜睡等。因此,在使用药物时,需要严格遵医嘱,注意药物的剂量和副作用。

除了卡马西平,苯妥英钠、奥卡西平、加巴喷丁等药

物也可用于治疗三叉神经痛。这些药物的作用机制各不相同,可根据患者的具体情况选择合适的药物。

辅助治疗 为了缓解三叉神经痛的伴随症状,如情绪不稳定、焦虑等,医生可能会开具一些抗焦虑或抗抑郁药物作为辅助治疗。

针灸治疗 针灸是中医治疗三叉神经痛的一种常用方法,通过刺激穴位来调和气血、疏通经络,从而达到缓解疼痛的目的。

物理治疗 如磁疗、电疗等,可以通过物理作用改善神经功能,缓解疼痛症状。

心理治疗 通过心理咨询、放松训练等方法,帮助患者调整心态,减轻疼痛带来的心理负担。

显微血管减压术 对于药物治疗无效或无法耐受药物副作用的患者,显微血管减压术是一种有效的手术治疗方法。该手术通过解除血管对三叉神经的压迫,达到缓解疼痛的目的。

其他手术方法 如三叉神经感觉根部分切断术、射频热凝术等,也是治疗三叉神经痛的常用手术方法。这些手术方法各有优缺点,需要根据患者的具体情况选择合适的手术方案。

注意事项

保持良好的生活习惯:避免过度劳累、熬夜等不良生活习惯,保持充足的睡眠和规律的作息。避免食用辛辣、刺激性食物,多食用富含维生素的食物,如新鲜水果、蔬菜等。避免冷风直接吹拂面部,减少三叉神经痛的发作。定期进行体检,及时发现并治疗可能诱发三叉神经痛的疾病,如高血压、糖尿病等。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院神经外科)