

护肾的8个好习惯

□葛利娟

肾为先天之本,肾脏不仅是人体主要的排泄器官,也是一个重要的内分泌器官,对维持机体内环境的稳定起着相当重要的作用。随着人们生活环境和生活方式的改变,肾脏的健康状况令人担忧,改变不良生活习惯,保护好肾脏至关重要。

肾不好的五大信号:尿液气味大;持续夜尿增多;泡沫尿、血尿;眼睑、四肢水肿;食欲减退、恶心、呕吐及不明原因的乏力。

如何呵护肾脏健康呢?

1. 保持健康和活跃

生活作息规律,锻炼身体,培养身心健康的生活方式。

2. 监测血糖

控制血糖对于延缓糖尿病肾病的发展意义重大。

3. 监测血压

长期处于高血压状态,肾脏会受到损害,甚至可能发展到尿毒症。

4. 健康饮食,保持体重

选择新鲜健康食品,避免垃圾食品。成人每日食盐摄入量应保持在6克左右。

5. 保持健康的水分摄入量

成年人每天的水分摄入量大约为2500毫升(具体情况根据个人情况调整)。

6. 不要吸烟

研究表明,香烟中的尼古丁可加速慢性肾脏疾病的恶化。

7. 不要乱服用非处方药物

俗话说“是药三分毒”。平时要尽量少服用非处方药物,必要时在医生指导下规范使用,并关注尿液的变化。

8. 及时检查尿常规、肾功能

如果小便出现异常,一定要及时就医。

为了更好地爱肾护肾,从培养良好的生活方式开始。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院肾病科)



髋部受伤当心股骨头坏死

□张蕾蕾

什么是股骨头坏死?

简单讲,就是股骨头的血液供应出现了问题,导致骨头结构发生变化,甚至塌陷,引起髋关节疼痛和功能障碍的疾病。

创伤、长期大量使用糖皮质激素、酗酒是股骨头坏死的常见原因,减压病也是一个不可忽视的因素,比如潜水员、飞行员等在高气压环境下工作后,如果减压不当,就可能中招。此外,镰状细胞贫血、系统性红斑狼疮等疾病,以及某些特定药物的使用,也可能诱发股骨头坏死。

得了股骨头坏死,最明显的症状就是疼痛,走路时可能会一瘸一拐,髋关节的活动范围也会受到限制。医生通常会通过询问病史、进行身体检查,并借助影像学检查来确诊。

治疗股骨头坏死的方法分为非手术治疗和手术治疗两种。非手术治疗方法包括尽量避免让患肢负重,可以尝试物

理治疗来缓解症状,同时药物治疗也能起到一定的帮助作用。手术治疗则主要有两种,一种是保髋手术,适用于早期患者,目的是尽量保留股骨头,推迟关节置换的时间。常见的保髋手术有髓芯减压术、带血管蒂骨移植术等。一种是髋关节置换术,对于晚期患者来说,这是一种非常有效的治疗方法,能够恢复髋关节的功能,大大提高生活质量。

如何预防股骨头坏死呢?

首先,注意安全,避免髋部受伤。其次,合理使用药物,特别是糖皮质激素,要遵医嘱用药。同时,适量饮酒,切勿贪杯。如果患有其他可能导致股骨头坏死的疾病,如镰状细胞贫血、系统性红斑狼疮等,一定要积极治疗,控制病情发展。

股骨头坏死是一种严重的疾病,早期诊断和积极治疗至关重要;同时,采取预防措施可以降低发病风险。

(作者供职于河南省骨科医院洛阳正骨医院股骨头坏死科)

血液净化治疗是咋回事

□陈洁

血液净化是一种通过特定方法清除血液中废物、毒素和有害物质的过程。它在医学领域中被广泛应用于治疗肾脏疾病、中毒和其他与血液相关的疾病。

血液透析

血液透析是一种常见的血液净化方法,其工作原理类似于人体的肾脏。这种方法可以帮助人体清除血液中的废物和多余液体,从而维持身体的正常功能。血液透析常用于治疗肾功能不全或其他导致血液中废物积累的疾病。医生会根据患者的具体情况决定透析的频率和时长。

血浆置换

血浆置换是另一种常见的血液净化方法,主要用于清除血浆中的有害物质。在血浆置换过程中,首先会将一部分血液抽到体外,然后通过一个血浆分离器,将血浆和血细胞分离开来,接着,血浆中的

有害物质,如毒素、过多的抗体或异常蛋白质会被清除掉。

连续性肾脏替代治疗

连续性肾脏替代治疗(Continuous Renal Replacement Therapy, CRRT)适用于重症患者,特别是那些肾脏功能严重受损的患者。这种治疗方法通过一个连续的过程来清除血液中的废物和多余液体,有助于稳定患者的生命体征。

腹膜透析

腹膜透析是一种利用腹膜清除废物和液体的方法。在这个过程中,医生会将一种特殊的透析液注入患者的腹腔(即腹部腔隙)。透析液与腹膜接触后,会与血液进行物质交换。透析液中的成分能够吸附和清除血液中的废物和多余液体。随后,透析液会被抽到体外,同时带走废物和多余液体。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院肾病科)

老年女性尿路反复感染咋办

□刘俊英

随着年龄的增长,免疫功能的下降,老年人患尿路感染的概率明显增高。特别是老年女性,由于其生理结构的特点,本身就容易发生尿路感染,再加上绝经后雌激素产生减少,极易出现阴道菌群的紊乱,引发尿路感染,出现尿频、尿急、尿痛、尿不尽、排尿困难等症状。如果没有积极控制,会反复发作,极大干扰日常生活,令老年女性苦不堪言。

老年女性尿路感染反复发作咋办?

首先,要积极寻找尿路感染反复发作的高危因素,如是否患有雌激素缺乏导致的萎缩性阴道炎?是否有子宫脱垂?是否有膀胱膨出?是否患有神经源性膀胱?是否在排便后从后往前擦拭?是否热水坐浴、穿着不透气的内衣等。

与此同时,要到正规医疗机构就诊,切勿自行随意口服抗生素。尿液微生物培养是诊

断尿路感染的金标准,建议留取清洁的中段尿。为提高检查的阳性率,该项检查是在应用抗生素之前留取的。尿液分析比尿液培养更快,也同样建议清洁中段尿。当然,医生还会根据病情决定是否要完善泌尿系超声、妇科超声或者泌尿系CT等检查。

尿路感染的病原菌以革兰阴性菌为主,多数是大肠埃希菌,其次是革兰阳性球菌、克雷伯菌及假单胞菌属,后者在绝经后的女性尿路感染中尤为常见。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院肾内科)

扫码关注更多科普文章



视频号二维码



公众号二维码