

# 带你了解低钠血症

纪格非

低钠血症是指血液中的钠浓度低于正常值。正常人血液中的钠含量约为1.2至2.1mmol/L，低于1.2mmol/L为低钠血症。引起低钠血症的原因很多，常见的有遗传性、肾脏疾病、药物、炎症等。

## 一、遗传因素

1.遗传因素：当患者患有先天性或遗传性疾病时，会导致机体组织渗透压异常，导致低钠血症。比如先天性甲状腺功能低下症（甲减）、肾小管酸中毒、慢性肾功能衰竭、糖皮质激素缺乏等。

2.代谢异常：一些常见的代谢性疾病也可引起低钠血症，如糖尿病患者可出现低钠血症。此外，患者可因大量摄入糖类或脂肪而出现低钠血症。再比如长期大量食用糯米、精面和高脂肪食物的患者也易发生低钠血症。长期大量饮酒的患者可出现低钠血症。这些原因都可能引起低钠血症。因此，需要及时进行检查和治疗。

## 二、肾脏疾病

当肾脏疾病时，水的重吸收受到影响，血液中的水分不能及时排出体外，引起低钠血症。如肾小球肾炎、狼疮性肾炎、糖尿病肾病、高血压肾损害、肾动脉硬化等。1.水肿：因肾小球滤过率减少，水盐代谢紊乱，引起水和钠在组织间隙滞留造成低钠血症。大量饮水或服用降压药后，由于肾脏远曲小管对钠离子的重吸收增加，使血浆中的钠离子浓度下降而出现低钠血症。

2.肾前性低钠血症：大量饮水或服用降

压药后，由于肾小球滤过功能减退而引起。

3.肾性低钠血症：是由于肾小管对水和钠的重吸收增加而引起。肾小管对水和钠的重吸收受多种因素影响，如肾近曲小管对水的重吸收减少；远曲小管对水和钠的重吸收增加；肾前性醛固酮增多症。醛固酮增多症可导致肾小管内环境紊乱，使近曲小管对水和钠的重吸收增加，导致低钠血症。

## 三、药物因素

1.利尿剂：最常见的是口服避孕药，大量服用后会引起低钠血症。2.抗菌药物：常见的有青霉素类、头孢菌素类，它们可以通过抑制肾脏排泄来引起低钠血症。3.抗甲状腺药物：如丙硫氧嘧啶、甲硫咪唑等，会抑制肾脏排出多余的钠。4.其他：如糖皮质激素、抗癫痫药、抗心律失常药等都会引起低钠血症。5.利尿剂的代谢产物：如氢氯噻嗪、呋塞米、明达帕胺等，会导致高渗透压状态，使水和钠排出增多，引起低钠血症。6.某些药物会抑制肾脏排泄钠的能力，如环丙沙星、阿霉素等抗生素。7.某些药物可以影响尿渗透压的调节：如β受体阻滞剂、硝苯地平。8.一些药物可以促进钠水交换，如肾上腺皮质激素、维生素B1等。

## 四、炎症因素

1.高容量血症：大量出汗、呕吐、腹泻等导致血容量不足，但尿量正常，血浆钠

浓度也正常。由于渗透压升高，细胞外液进入组织的钠减少，组织液回吸收的钠也减少。由于尿量正常，细胞外液中的钠浓度降低，低钠血症也会发生。

2.脱水：当大量出汗、呕吐、腹泻等导致水分丢失时，血浆中的钠浓度也会降低。这种情况下，细胞外液中的钠浓度降低，而细胞内液中的钠浓度升高，导致低钠血症。

3.感染：机体在感染时会产生大量炎症因子。这些炎症因子会引起细胞内液向细胞外转移，造成细胞外液减少。

4.炎症反应：急性炎症时，肾上腺素和去甲肾上腺素释放到血流中，引起血管扩张和血液高凝状态。低血钠会增加血管通透性，导致水分通过血管渗漏到组织中。因此，低血钠会使组织液进入血液。

## 五、低钠血症的多种原因

肾性低钠血症的发病机制主要是由于肾小管对钠的重吸收障碍，使钠在体内分布异常所致。

1.肾性低钠血症以急性肾衰、慢性肾衰、肾病综合征等疾病引起的低钠血症最常见，肾小管对钠的重吸收障碍是导致肾性低钠血症的主要原因，肾脏对钠的重吸收障碍主要是由于肾小管对钠的重吸收减少，使钠在体内分布异常所致。

2.慢性肾衰时由于肾浓缩功能减退，血液浓缩，水和钠排出减少而引起低钠血症。

3.肾病综合征病人多有高血钾、高血

镁、低血氯等紊乱。严重水肿或使用利尿剂后引起水钠潴留，导致低钠血症。

4.其他：甲状腺功能亢进或低下、慢性阻塞性肺病等，可引起水钠潴留。

5.药物性低钠血症：许多药物均能引起低钠血症，如降压药硝苯地平；抗抑郁药阿米替林；抗肿瘤药紫杉醇；抗高血压药普萘洛尔等。

6.其他：由于感染引起的严重呕吐（呕吐物中有大量的水分和电解质）；严重腹泻，大量丢失体液，如腹泻及呕吐均可使水分和电解质丢失。急性溶血性贫血；输入大量氯化物及葡萄糖可引起低钠血症。

## 六、肾脏功能不全

肾脏在体内主要是将水分和电解质进行重吸收，当人体摄入过多的水分和电解质时，肾脏不能完全将其排出体外，导致血液中的钠浓度降低，从而导致低钠血症。

1.低钠血症对人体的影响

（1）低钠血症可引起头痛、呕吐、神经根痛、昏迷等症状。（2）低钠血症可影响患者的食欲、消化能力和排泄功能。

2.预防和治疗低钠血症的方法

（1）合理饮食，多吃新鲜水果蔬菜，避免食用腌制食品和高盐食物，避免便秘。（2）避免接触过敏源。（3）定期体检，发现问题及时治疗。（4）控制好血压，适当运动，保证充足的睡眠和良好的心情。（5）注意保持营养均衡，避免挑食和偏食，以免营养不良。

（作者单位系贵阳市公共卫生救治中心）

# 卵巢囊肿的治疗方法

谢冰莹

卵巢囊肿是一种妇科常见疾病，卵巢囊肿分为生理性的和病理性的两种。生理性的卵巢囊肿可以随月经周期而变化，如果是生理性的卵巢囊肿，通常在月经期会消失，在月经后可以自行恢复。但是病理性的卵巢囊肿，因为是一种不健康的状态，所以很容易导致不孕不育等一系列问题。所以要尽早进行治疗，那么，卵巢囊肿怎么治疗最好？今天就来介绍一下关于卵巢囊肿的治疗方法，希望可以帮助到大家。

## 一、药物治疗

1.口服避孕药是目前临床上比较常见的一种治疗方法，有研究表明，口服避孕药可以有效治疗卵巢囊肿。但是需要注意的是，口服避孕药并不适合于所有女性，因为这类药物容易影响女性的内分泌平衡，所以要注意根据女性的实际情况选择适合自己的口服避孕药。

2.中药治疗：在日常生活中，有一些中药可以有效治疗卵巢囊肿。如：紫河车、鹿角胶、阿胶、鸡血藤等都有很好的治疗效果。在中药中，含有雌激素成分的药物被广泛用于卵巢囊肿的治疗，但也要注意在医生的指导下进行药物服用。

3.中西医结合治疗：目前中医治疗卵巢囊肿是一种比较好的方式。中医认为卵巢囊肿与脾胃功能失调有关，所以在饮食上要多加注意，可以多吃些有健脾消食作用的食物。（另外中药中含有活血行气之品，能活血化瘀、行气散结，也可有效缓解卵巢囊肿带来的疼痛等症状。）

## 二、手术治疗

当卵巢囊肿严重时，可以采用手术方法进行治疗。因为手术可以彻底清除囊肿组织，也能达到缓解症状的目的。但在选择手术方法时，一定要去正规医院进行手术。

1.卵巢囊肿的手术治疗，对于症状较轻的卵巢囊肿，一般采用手术切除治疗。但是要根据具体的情况选择合适的手术方式。如果囊肿没有继续增大，可以在医生的指导下服用药物，并定期去医院进行检查。但是要注意的是，在服用药物期间不要同房。

2.如果囊肿直径大于6厘米或者合并有恶性病变时，一般需要进行手术治疗。首先要明确肿瘤的性质和大小，然后根据情况决定是否需要进行手术切除。

## 三、中医治疗

中医在治疗卵巢囊肿方面，也有着丰富的经验，且疗效显著，深受患者好评。中医治疗卵巢囊肿，主要采用内服药物和外用药物的方法。内服药物包括中药汤剂和中成药。中药汤剂主要是针对一些湿热郁结、气滞血瘀等，针对不同的症型，采用不同的中药，从而达到调理疾病的目的。中医治疗卵巢囊肿，也是要辨证施治的，对症下药，才能更好地帮助患者恢复健康。

1.中药内服调理：针对不同症型的卵巢囊肿，可以采取不同的中药来进行调理治疗。如果患者是因为气滞血瘀引起的卵巢囊肿，则可以采用活血化瘀、理气止痛等中药来进行调理。

2.中药外用治疗：除了内服药物外，对于一些患者来说还可以选择用中药外用疗法来进行调理治疗。但是这种疗法是需要医生指导下使用，并且要在专业医师指导下使用。

3.综合治疗：除了以上所介绍的中医治疗、中药外用和中药内服之外，还有一种比较先进的疗法——体外受精-胚胎移植（IVF-ET）技术。这种疗法在国内目前应用比较广泛，其最大特点是能一次治愈很多卵巢囊肿患者。

## 四、饮食调理

在日常生活中要注意饮食清淡、健康，不要吃太油腻、太刺激的食物。

1.女性的日常饮食要合理，平时多吃一些具有抗氧化作用的食物，比如柑橘类水果、草莓、菠菜等。

2.适当补充微量元素和矿物质，如：钙、镁、钾等。

3.多吃富含维生素的食物，比如胡萝卜、菠菜等蔬菜，还有水果以及动物肝脏等食物。

4.避免暴饮暴食，适当增加体育锻炼，保持心情舒畅。

5.少吃油腻辛辣的食物及生冷食物；不喝咖啡及浓茶；不吸烟喝酒。

6.饮食宜清淡，多吃粗粮杂粮以及新鲜蔬菜水果，如：蘑菇、黑木耳等。

## 五、生活习惯调整

1.饮食方面：应该多吃新鲜水果和蔬菜，注意多吃富含维生素的食物。要忌食辛辣刺激的食物，忌食过冷过热的食物，平时可以多喝茶，尽量避免喝咖啡等刺激性饮品。

2.生活方面：应该避免剧烈运动，在日常生活中应该多注意休息。要注意避免熬夜，因为熬夜对身体健康非常不利。要保持一个好的心态，不要总是焦虑或者是悲观。平时要注意放松心情，可以经常听听音乐或者是散步。不要穿紧身内衣，以免影响血液循环而加重症状。

3.运动方面：应该适当加强体育锻炼，可以多做一些有氧运动，比如慢跑、瑜伽等。可以增强体质，提高自身免疫力和抗病能力。

4.其他方面：应该多注意避免接触有毒有害物质。对于一些具有化学性质的物质或者是一些放射性的物质都应该尽量避免接触。应该保持一个良好的心态，尽量避免精神刺激和情绪波动。生活中应注意保暖防寒，防止受寒感冒。特别是月经期及产后的妇女更要注意保暖防寒，以免诱发或加重病情。可以适当使用热水袋热敷，有助于缓解不适症状。

5.避免不洁性生活：在生活中要注意避免不洁性生活，这对于预防卵巢囊肿是非常重要的。

6.定期检查：卵巢囊肿在治疗之后一定要定期到医院进行复查，以免复发或者是出现其他的并发症。一旦发现卵巢囊肿要尽早进行治疗和调理，避免发展成恶性肿瘤或者对身体造成伤害。

7.不滥用药物、保健品：有些保健品含有激素成分或其它化学成分，长期服用对身体不利，要在医生指导下使用激素药物或保健品。不要滥用抗生素；尽量避免使用含有激素的护肤品或化妆品；避免服用含有雌激素的保健品或药物等。（作者单位系郑州市中心医院）

# 多吃褪黑素的危害

张海燕

且影响人体对其他药物的吸收，严重时会引起血栓的形成。如果过量服用褪黑素，就会破坏人体自身正常的激素分泌规律，从而造成失眠。并且还可能导致血液粘稠度增加，从而增加血栓形成的风险。

所以人们在使用褪黑素之前一定要先咨询医生是否可以服用该药物，在医生的指导下进行用药。同时也要注意避免过量服用。

## 三、增加癌症风险

虽然目前褪黑素对肿瘤的具体作用机制尚不明确，但有研究认为，褪黑素可能与肿瘤的发生发展有关。国际癌症研究机构（IARC）将褪黑素归类为2A类致癌物，即在动物实验中证明对人类致癌。

## 四、加重心血管疾病

褪黑素对心脑血管系统具有一定的保护作用。但如果长期过量服用，就会导致血压升高、心率加快、心律失常等，增加心脑血管疾病的发病风险。

## 五、对神经系统的影响

褪黑素对中枢神经系统有一定的作用，能调节人体内的睡眠-觉醒节律，使之趋于正常。另外，还可以起到调节免疫系统的功能，这也是褪黑素治疗睡眠障碍的作用机制之一。它对大脑中的5-羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺等神经递质也有一定的调节作用。

长期过量服用褪黑素可能会引起低血糖和低体温症，导致头疼、头晕、恶心、呕吐等症状。严重时会导致心血管疾病，如心肌梗死、心律失常、心肌缺血或猝死

等。此外，长期大量服用褪黑素会造成抑郁症的发生。这是因为褪黑素具有抗抑郁作用，长期大量服用会导致情绪低落和抑郁。

因此，在使用褪黑素时应该严格按照说明书来服用，避免出现不良反应。特别是老年人，应该尽量避免长期大剂量使用褪黑素。如果没有必要的情况下，不建议自行服用褪黑素进行治疗失眠。如果需要使用褪黑素以治疗失眠，应该在医生的指导下进行服用。

## 六、导致视力模糊

褪黑素对视力有一定的影响，长期大量服用褪黑素会导致视力模糊，因为褪黑素对视网膜细胞有一定的损害作用，长期服用褪黑素会导致视网膜细胞受损，所以长期大量服用褪黑素会影响视力。由于褪黑素具有一定的光毒性和神经毒性，长期服用会导致视力下降和视物模糊等症状。

## 七、损害生殖能力

如果长期服用褪黑素来治疗失眠的话，有可能会影响褪黑素的合成增加。虽然在短时间内褪黑素是不会引起明显的副作用，但是长时间服用褪黑素的话，就可能影响人体的内分泌系统和生殖系统。

褪黑素对男性有一定的作用，但如果过量服用褪黑素，则会损害男性的生殖能力，对女性也同样有一定的危害。长期过量服用褪黑素，可能会导致男性精子数量减少、质量下降，女性则可能会导致月经紊乱、闭经。

如果你发现自己有睡眠障碍，可以尝

# 如何预防 HPV 感染

蔡琳

HPV 病毒感染的病因有很多，但主要原因是不注意个人卫生和性生活，以及吸烟等因素引起的。因此，女性朋友们要注意个人卫生，性生活时要注意卫生和安全。同时，还要养成良好的生活习惯。

最后提醒各位女性朋友们：预防 HPV 感染最有效的方法就是定期进行宫颈抹片检查。通过这种方法可以及时发现宫颈抹片检查中的异常情况并及时治疗，避免出现宫颈病变等问题。所以各位女性朋友们一定要注意以上这些预防 HPV 感染的方法，只有这样才能有效地预防 HPV 病毒感染。

## 五、减少使用公共物品

很多女性朋友外出旅游、出差时，都会选择住酒店，酒店的毛巾、浴巾等都是公共用品，但这些物品大多都不够干净卫生。因此，女性朋友们要尽量减少使用酒店的毛巾、浴巾等物品。另外，为了避免交叉感染，女性朋友们在外出时最好自带牙刷、毛巾等个人用品。

HPV 感染后该如何处理呢？虽然 HPV 感染是一种性传播疾病，但 HPV 并不是只会通过性接触传播的，有些病毒会通过直接接触传播。如果与患者共用浴巾、浴盆、马桶等物品，则很容易感染 HPV 病毒。因此女性朋友们外出时最好自带毛巾、牙刷、内衣等个人用品，尽量不要和患者共用这些物品。另外，如果发现自己被感

褪黑素又称松果体素、美拉唑素、褪黑激素等。它是由脑下垂体分泌的一种类固醇激素。褪黑素对调节人体的睡眠有重要作用。褪黑素是一种以色氨酸为原料的蛋白质激素，其产生受到昼夜节律的影响。褪黑素分泌在晚上增多，在白天减少，所以人们常常通过服用褪黑素来改善睡眠质量。其实褪黑素并不是什么神奇的药物，它只是一种内源性的激素，适当地服用褪黑素能够帮助人们更好地入睡。但如果长期过量服用褪黑素，就会有副作用的产生。

## 一、诱发胃肠道疾病

褪黑素在进入人体之后，会由腺垂体分泌到血液中，如果褪黑素的分泌超过了正常的范围，就会刺激身体产生更多的胃酸。胃酸分泌过多不仅会破坏胃粘膜，还会导致胃溃疡、胃炎等疾病。此外，过量服用褪黑素会使胃肠蠕动加快，引起腹痛、腹胀等不良反应。因为褪黑素可以改变细胞膜的通透性，导致胃肠壁平滑肌细胞肿胀、变形或坏死，导致胃肠功能紊乱。

此外，褪黑素还可以导致胃粘膜上皮细胞凋亡，引起胃部炎症和溃疡。因此，长期过量服用褪黑素就会诱发胃肠道疾病。此外，大量服用褪黑素还会使人出现食欲减退、恶心、呕吐等症状，并且容易导致记忆力下降、焦虑等不良情绪。所以，褪黑素最好在晚上睡前半小时服用。

## 二、增加发生血栓的风险

长期服用褪黑素会增加发生血栓的风险，因为它会影响体内血液的粘稠度，并

HPV（人乳头瘤病毒）是一种非常常见的性传播疾病，具有较强的传染性，可通过皮肤粘膜接触或性交等方式传播，很多女性朋友感染 HPV 后不知道该如何处理，甚至有些人怀孕期间也会被感染。其实 HPV 感染并不会影响胎儿发育，因为 HPV 病毒只存在于皮肤粘膜组织中，所以对胎儿的生长发育不会造成任何影响。

那么如何预防 HPV 感染呢？下面我们一起来看看吧。

## 一、避免不洁性交

性生活不洁是导致 HPV 感染的重要原因，因为 HPV 病毒主要通过性交进行传播，所以在日常生活中一定要注意性生活的卫生，避免与他人发生性关系，尤其是女性朋友，在月经期、流产后以及产褥期都不要进行性生活。另外，如果伴侣有患有 HPV 病毒，要及时告知对方，避免与其进行夫妻生活。

注意：由于男性也可能携带有 HPV 病毒，所以女性也要注意卫生，勤换洗内衣裤、内衣裤等要及时清洗和晾晒。此外，建议女性朋友不要在公共浴池内洗浴，避免与他人共用毛巾、浴巾等生活用品。同时还应该注意保持个人卫生清洁和干燥，在与男性进行性生活时应使用安全套或使用避孕套。另外还应该注意经期卫生，避免经期同房。

## 二、及时治疗宫颈炎