

水肿与高胆固醇:肾病综合征的双面镜

沈晴明

肾病综合征,一种复杂的肾脏疾病状态,以大量蛋白尿、低蛋白血症、高脂血症和全身性水肿为特征,严重影响着患者的日常生活质量。在这一病症中,水肿与高胆固醇血症不仅是临床表现上的显著标志,更如同两面双面镜,映射出肾功能障碍对全身健康的影响。本文将深入探讨这两者在肾病综合征中的角色,以及它们之间的内在联系,旨在为患者提供全面的疾病认知与管理策略。

一、水肿:肾病综合征的一面镜子

肾脏,作为人体内部环境稳定的关键器官,承担着调节水分平衡的重要职责。正常情况下,肾脏通过滤过、重吸收和分泌机制,精确调控体液总量及电解质平衡。然而,在肾病综合征中,肾脏的滤过屏障受损,导致大量蛋白从尿液中丢失,这不仅降低了血浆胶体渗透压,还激活了体内的水钠潴留机制。结果,血管内的液体“溢出”到周围组织,形成明显的水肿,尤其是眼睑、下肢和腹腔最为常见。水肿不仅增加了心脏负担,影响血液循环,还可能引发呼吸困难等严重并发症,对患者的生活造成了极大困扰。

二、高胆固醇:肾病综合征的另一面镜子

肾病综合征患者的脂质代谢紊乱同样值得关注,其中最显著的表现之一就是高胆固醇血症。当肾脏无法有效清除体内的脂质时,肝脏为了补偿低蛋白

血症而过度合成脂蛋白,导致血液中总胆固醇、低密度脂蛋白(LDL)和甘油三酯水平升高。高胆固醇血症不仅加速了动脉粥样硬化的进程,增加了心血管事件的风险,还与肾病综合征的进展密切相关,可能进一步损害肾功能。因此,有效控制血脂异常,对于减缓疾病进展、降低并发症风险至关重要。

三、水肿与高胆固醇的内在联系

在肾病综合征的病理进程中,水肿与高胆固醇血症交织成一幅错综复杂的图景,彼此间存在着深刻的相互作用与影响。肾病综合征的核心特征——大量蛋白尿、低蛋白血症、水肿和高脂血症,并非独立的实体,而是相互关联、相互促进的连锁反应的一部分。高脂血症,特别是高胆固醇血症,不仅直接损害肾脏结构,如通过局灶性肾小球硬化加剧蛋白尿,还通过增加非酯化脂肪酸(FFA)的摄取,损伤足细胞和近曲小管上皮细胞,加速肾脏病变的进程。这种损害不仅局限于肾脏局部,还波及肝脏的脂质代谢,形成一个正向反馈环路,即高脂血症进一步恶化肝功能,导致更高水平的脂蛋白合成与释放。

与此同时,水肿作为肾病综合征的显著标志,其存在也深刻地影响着脂质代谢。水肿所伴随的水钠潴留,不仅加重了心血管系统的负担,还可能干扰肝脏正常的脂质处理能力,间接影响胆固醇水平的稳态。长期的水肿和低蛋白血症还可能诱发营养不良和慢性炎症状

态,这些条件进一步扰乱脂质代谢的平衡,加剧高胆固醇血症的程度。

在肾病综合征中水肿与高胆固醇血症相互作用联系紧密,单独解决其中一个症状的治疗措施都将面临局限性和挑战,因此需要针对病人制定全面且综合的治疗计划,以此来打破这一恶性循环,这是治疗成功的关键。在治疗过程中,不仅要关注降低胆固醇水平和缓解水肿,还要考虑到改善肾脏功能、纠正脂质代谢紊乱和优化全身状态的多维度需求。医护人员通过细致评估每个患者的病情特点,为其个性化制定治疗方案,旨在改善患者的临床症状和预后。

四、管理与治疗策略

针对肾病综合征中的水肿和高胆固醇,目前的综合治疗策略包括多种方法,旨在改善患者的临床症状和预后。治疗策略主要有:

多因素干预:对于代谢综合征患者,包括非糖尿病性代谢综合征和慢性肾病患者,长期(长达3.5年)的多因素干预可以显著提高估算的肾小球滤过率(eGFR)和降低尿酸水平,同时减少心血管疾病的风险。

中西医结合治疗:中西医结合的方法在治疗肾病综合征高凝及高脂状态方面显示出较高的总有效率,优于仅使用常规治疗的对照组,这表明中西医结合可能为肾病综合征患者提供更全面的疗效。

护理干预:对肾病综合征水肿患者实施护理干预,可以显著改善血清胆固醇、24小时尿蛋白、血清白蛋白含量等指标,提高治疗效果。

个体化治疗:肾病水肿的治疗应根据患者的具体情况进行个体化调整。利尿对肾病水肿有效,而白蛋白建议用于伴随有严重低白蛋白血症的肾病水肿。对于对利尿抵抗的肾病水肿,可以考虑联合应用其他利尿剂或持续静脉点滴。

五、预防与自我管理

患者在日常生活中应注重自我管理,包括维持健康的生活习惯,如均衡饮食、规律锻炼、避免烟酒,以减轻肾脏负担,延缓疾病进展。患者教育和心理支持同样重要,通过积极参与疾病管理,增强自我效能感,提高生活质量。定期与医疗团队沟通,及时反馈身体状况,是实现有效疾病管理的关键。

水肿与高胆固醇血症在肾病综合征中扮演着复杂且关键的角色,它们不仅是疾病状态的反映,更是影响预后的关键因素。通过科学的管理策略,包括合理的药物治疗、生活方式调整以及积极的心理干预,患者可以有效控制这些症状,改善整体健康状况。我们呼吁社会各界加强对肾病综合征患者的支持与理解,共同营造一个更加包容和关怀的环境,帮助他们更好地面对疾病挑战,提升生活品质。

(作者单位系安徽理工大学第一附属医院)

卵巢囊肿患者的全面护理服务解析

刘亚娟

卵巢囊肿属于临床中比较常见的妇科疾病,同时也是任何年龄段均有可能发生的妇科疾病。卵巢囊肿大多数为良性,但大多数卵巢囊肿患者都存在各种症状,因为症状的频发以及对生育能力存在直接影响,所以对患者的生活质量影响尤为明显。卵巢囊肿的症状较多,主要是以腹痛、月经不规则为主,部分患者在特定情况下会出现急性腹痛。对此,及时并且有效的护理管理对于预防囊肿增长和减轻症状至关重要,护理服务不仅能够帮助缓解患者的身体不适,还能够调节患者的心理情绪,帮助患者更好地理解和处理与疾病相关的各种问题。

一、卵巢囊肿的基本知识

卵巢囊肿在临床中可以划分为多个类型,其中功能性囊肿最为常见。这种类型涉及到卵泡囊肿、黄体囊肿,囊肿的发生往往和女性的月经周期有直接关联,所以部分患者会在发病后数周自行消失。除了功能性囊肿以外,还有其他的部分类型囊肿,例如皮样囊肿和子宫内膜异位症囊肿需要接受针对性治疗,因为这些囊肿存在持续性腹痛、腹部膨胀感、痛经、性交痛等症状,所以许多患者会因为症状频繁且影响较大而到院接受治疗。

目前关于卵巢囊肿的诊断方式主要涉及到两种,一方面是通过超声波检查,通过超声波能够观察囊肿的大小、位置和性质。另一方面是通过血液检查,通过血液检查检测部分肿瘤标志物,从而评估囊肿的性质及其可能

的恶性风险。无论是任何类型的卵巢囊肿,一旦确诊后都应当及时接受临床干预,此时护理服务便成为了提高治疗效果以及改善患者生活质量的关键。

二、卵巢囊肿患者的护理服务

1. 病情监测

对于卵巢囊肿患者持续性的病情监测是及时发现并处理并发症的关键,在临床护理期间需要定期评估患者的身体状况,尤其是注重腹部疼痛程度与性质、肿胀状况以及任何可能代表病情变化的异常状况。卵巢囊肿的症状监测不仅局限在患者感受的报告方面,还需要基于物理检查相关症状,例如腹部触诊中的压痛点与肿块。除了基础的体征监测以外,还需要通过周期性的检查,例如通过超声波检查监测卵巢囊肿详细图像,帮助医疗团队观察囊肿的大小、形态和生长速度。此外,定期接受血液测试也非常重要,例如检测癌症标志物CA-125的水平,特别是在囊肿存在恶变疑虑时通过积极检测能够提供重要的生化信息,这对于病情发展以及治疗方案调整有着重要作用,同时也是确定护理服务内容的关键。

2. 心理护理

卵巢囊肿的诊断和治疗过程往往会对患者形成较大的心理压力,所以提供心理护理是患者预后康复的关键。在临床护理过程中需要为患者提供积极的情绪支持,帮助患者处理和疾病相关的焦虑和不确定感。在护理过程中通过定期心理咨询,了解患者的顾虑与担

忧,并根据调查的结果为患者提供对应的心理支持。

压力管理技巧的掌握是心理护理的重要组成部分,在护理过程中可以指导患者掌握各种压力缓解的方式,例如深呼吸、正念冥想、渐进性肌肉放松等,这些护理技巧不仅能够帮助患者在面对医疗程序时保持冷静,还能够帮助患者在日常生活中更好地管理自身压力。

3. 健康教育

健康教育属于卵巢囊肿患者护理服务的关键内容,通过健康教育能够帮助患者及其家属理解疾病的性质、潜在并发症以及治疗过程,通过系统性健康教育,能够促使患者更好地观察并记录自身的健康状况,这对于并发症的早期预防有着重要作用。例如,在护理期间提供健康教育,指导患者了解急性腹痛、突然腹部增大可能是囊肿破裂或扭转的迹象且需要立即就医。此外,健康教育还非常注重自我管理的重要性,例如定期身体检查、遵循医嘱规范治疗等,同时了解什么情况下需要联系医疗服务提供者。在健康教育期间,需要为患者提供教育手册、举办健康讲座,同时也可以基于网络开展线上的医学资源分享,促使患者能够在家中也能继续学习和了解自己的病情。通过健康教育能够帮助患者更加积极地参与到自身治疗过程,从而更好地管理自己的健康,减少疾病对日常生活的影响。

4. 生活方式指导

生活方式的调整也是卵巢囊肿护

理中的关键措施。通过合理的饮食与适当体重管理、规律体育活动等方式,不仅能够帮助患者减轻腹部不适和胀痛等囊肿疾病症状,还能够改善患者健康状况。在护理过程中根据患者的具体情况,提供个性化的饮食建议,例如增加高纤维食物的摄入量、减少加工食品和高脂肪食物的消费。与此同时,体重管理也是临床中的重要目标,因为体重过重、肥胖均有可能导致卵巢囊肿的症状加重,或者是诱发其他问题。对此,在生活方式指导方面需要为患者提供适当有氧运动,例如步行、游泳或瑜伽,通过积极有效的活动不仅能够控制体重,还能够提高心肺功能,为患者生活质量提供保障。

三、结语

卵巢囊肿的疾病管理不仅需要有针对性的疾病诊断与治疗,护理服务也是决定患者预后的关键。在临床护理期间通过病情监测、心理支持、健康教育以及生活方式调整等多种护理措施,能够帮助患者更好地理解自身状况,从而学会如何日常管理自己的健康,从而减少症状和改善生活质量。对此,护理工作不仅属于卵巢囊肿治疗过程的重要补充,同时也是提升治疗效果以及改善患者生活质量的有效方式,通过持续的护理和全面的宣教,能够为患者提供更加全面、人性化的治疗体验,从而保障患者能够在面对卵巢囊肿这一疾病挑战时获得专业的医护支持。

(作者单位系淮南东方医院集团总医院)

夜夜失眠不用愁 中医针灸有方法

方书德

随着人们生活节奏加快,无形之中增加了生活压力,导致失眠患者数量越来越多。失眠的诱发因素众多,若无法完全治愈,不仅影响患者日间的工作效率与生活质量,还可能长期危害其身心健康,导致免疫力下降、记忆力减退、情绪波动等一系列问题。面对夜夜失眠的困扰,中医针灸以其独特的理论体系和治疗手段,为失眠患者提供了一条安全、有效的康复之路。

一、失眠的中医认识

在中医理论中,失眠被称为“不寐”,其病机复杂,多因心脾两虚、阴虚火旺、痰热内扰、肝郁化火等所致。中医认为,人体的睡眠与阴阳平衡、脏腑功能密切相关;夜晚阳气入阴,人得以安眠;若阴阳失调,则脏腑功能失和,则会导致失眠。《黄帝内经》有云:“阳气尽则卧,阴气尽则寐。”因此,调理阴阳、调和脏腑是治疗失眠的根本大法。

二、针灸治疗失眠的机制

针灸可以通过刺激人体特定的穴位,调整经络气血运行,以达到治疗疾病的目的,其主要机制有:

调和阴阳:通过针刺特定穴位,如神门、三阴交等,以平衡体内阴阳,使阳

气顺利入阴,促进睡眠。

疏通经络:经络是气血运行的通道,失眠常与经络不通有关;针灸可疏通经络,促进气血流通,改善脑部供血,从而缓解失眠。

安神定志:选取具有安神作用的穴位,如百会、印堂等,以镇静心神,缓解焦虑、烦躁等情绪,促进睡眠。

调和脏腑:根据失眠的具体病因,选择相应的脏腑经络穴位进行针刺,如心脾两虚者选心俞、脾俞,阴虚火旺者选太溪、涌泉等,以调和脏腑功能,从根本上解决失眠问题。

三、针灸治疗失眠的常用穴位

神门穴:位于腕部,掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处;神门穴为心经原穴,具有宁心除烦、安神定志的作用,是治疗失眠的要穴。

三阴交穴:位于小腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方;三阴交穴为肝、脾、肾三经交会之处,具有健脾和胃、调补肝肾、安神助眠的功效。

百会穴:位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处;百会穴为诸阳之会,具有升阳举陷、安神醒脑的作用,对于治疗失眠、头痛、眩晕等头部疾病有显著疗效。

印堂穴:位于两眉头连线的中点。印堂穴虽然不属于十二正经,但为经外奇穴,具有醒脑开窍、安神定惊的作用,常用于治疗失眠、焦虑、抑郁等情志疾病。

太溪穴:位于足内侧,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处;太溪穴为肾经原穴,具有滋阴补肾、安神除烦的功效,适用于阴虚火旺型失眠。

四、针灸治疗失眠的具体应用

首先需要进行选穴以及常规消毒,之后注意选择合适的进针手法;针刺时应遵循“快进慢出”的原则,即快速刺入皮肤,然后缓慢深入至所需深度,根据病情需要,可采用提插、捻转等手法以增强针感。

留针与行针:一般留针时间为20-30分钟,期间可根据患者反应进行适当的行针操作,以维持或增强针感。

出针:出针时要做到迅速而轻柔,避免用力过猛造成疼痛或出血。出针后可用干棉球轻压针孔片刻,以防出血;之后嘱患者注意休息,避免过度劳累与情绪波动。

其他(电针、温针灸):电针与温针灸是针灸治疗的延伸方案,在失眠的治疗中也有明显优势,例如穴位选择:主

穴:神门、内关、百会、安眠;随症加减:心脾两虚者加心俞、脾俞和三阴交;心胆气虚者加心俞、胆俞、丘墟;消毒后使用单手快速进针法对患者的上述穴位进行适当深度的穿刺;在穴位得气后连接电针刺激仪进行治疗;百会穴部位使用胶布对针进行固定,确保穴位针和身体呈现较大的夹角,之后取艾条约2厘米点燃后置于针末端,直至其燃尽,治疗期间关注患者的皮肤温度、电针接受度等,避免不良事件发生。

五、注意事项

辨证施治:针灸治疗失眠需要根据患者的具体病情和体质进行辨证施治,避免盲目施针。

避免禁忌:孕妇、严重心脏病患者、出血性疾病患者等人群应避免针灸治疗;此外针刺部位应避免感染、溃疡等皮肤病变。

作息规律:除针灸治疗外,要告知患者保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累,建立良好的睡眠习惯。例如白天适当进行体育活动,晚上避免过度兴奋的活动,如看刺激性的电影、玩电子游戏等,为睡眠创造一个良好的环境。

(作者单位系安徽省望江县中医院)

口腔溃疡,这个看似不起眼的小毛病,却常常给人们带来不小的困扰。无论是在享受美食时的刺痛,还是日常说话、吞咽时的不适,都让人苦不堪言。口腔溃疡虽小,但背后的学问可不少。让我们一同深入了解口腔溃疡,探寻其成因、症状、诊断以及有效的防治方法。

一、口腔溃疡的成因

口腔溃疡的发病原因较为复杂,往往是多种因素综合作用的结果。

1. 免疫因素

人体的免疫系统在口腔溃疡的发生中起着关键作用。当免疫功能紊乱时,自身的免疫细胞可能会攻击口腔黏膜组织,导致溃疡的形成。

2. 遗传因素

部分口腔溃疡患者有家族遗传倾向,表明遗传因素在其发病中可能有一定的作用。

3. 精神因素

长期的精神紧张、焦虑、压力过大等不良情绪可能导致内分泌失调,影响免疫系统功能,从而增加口腔溃疡的发病风险。

4. 营养缺乏

缺乏维生素(如B族维生素、维生素C等)、微量元素(如锌、铁、硒等)可能使口腔黏膜的修复能力下降,容易引发溃疡。

5. 感染因素

口腔内的细菌、病毒等微生物感染,如幽门螺杆菌感染,可能与口腔溃疡的发生有关。

6. 系统性疾病

某些全身性疾病,如消化系统疾病(胃溃疡、十二指肠溃疡、炎症性肠病等)、血液系统疾病(贫血、白血病等)、自身免疫性疾病(白塞病、系统性红斑狼疮等),可能伴发口腔溃疡。

7. 药物因素

部分药物,如免疫抑制剂、抗抑郁药等,可能会引起口腔溃疡作为副作用。

8. 不良生活习惯

长期熬夜、吸烟、酗酒、饮食不规律等不良生活习惯会削弱身体的抵抗力,为口腔溃疡的发生创造条件。

二、口腔溃疡的症状

口腔溃疡的主要症状是口腔黏膜上出现疼痛性的溃疡。

1. 疼痛

这是口腔溃疡最突出的症状,疼痛程度因人而异,轻者可能仅有轻微的不适感,重者则疼痛剧烈,影响进食、说话和吞咽。

2. 溃疡形态

溃疡表面通常覆盖有灰白色或黄色的假膜,周围有红晕,中央凹陷。

3. 其他症状

部分患者可能伴有口臭、淋巴结肿大、发热、乏力等全身症状。

三、口腔溃疡的诊断

口腔溃疡的诊断通常基于患者的病史、症状和口腔检查。医生会仔细询问溃疡的发生时间、频率、诱因、疼痛程度等情况,并观察溃疡的部位、形态、大小、数目等特征。

对于一些长期不愈、形态不规则、质地坚硬、疼痛不明显的溃疡,可能需要进行组织活检,以排除癌性溃疡或其他恶性病变。

此外,为了明确病因,医生可能会建议患者进行血液检查、免疫功能检查、幽门螺杆菌检测等相关检查,以排查全身性疾病或感染因素。

四、口腔溃疡的治疗

口腔溃疡的治疗目的主要是减轻疼痛、促进愈合、减少复发。

1. 局部治疗

(1)消炎类药物:如含漱剂(复方氯己定含漱液)、含片(西地碘含片)、喷雾剂(西瓜霜喷雾剂)等,具有消炎杀菌、消肿止痛的作用。(2)止痛类药物:当疼痛较为剧烈时,可以使用局部麻醉剂(如利多卡因凝胶)涂抹溃疡面,暂时缓解疼痛。(3)促进愈合类药物:重组人表皮生长因子凝胶、康复新液等能够促进口腔黏膜的修复和愈合。

2. 全身治疗

(1)维生素和微量元素补充:对于因维生素或微量元素缺乏引起的口腔溃疡,可以口服补充相应的营养素,如维生素B族、维生素C、锌等。(2)免疫调节药物:对于病情严重、反复发作的患者,可能需要使用免疫调节剂,如左旋咪唑、沙利度胺等,但这些药物需要在医生的指导下使用,且可能有一定的副作用。(3)其他:如果口腔溃疡与全身性疾病有关,如消化系统疾病、自身免疫性疾病等,还需要积极治疗原发疾病。

五、口腔溃疡的预防

预防口腔溃疡的发生需要从多个方面入手。

1. 保持口腔卫生

每天早晚刷牙,使用牙线清洁牙缝,饭后及时漱口,避免食物残渣残留口腔,滋生细菌。

2. 均衡饮食

多吃新鲜的蔬菜和水果,保证摄入足够的维生素、矿物质和膳食纤维。避免挑食、偏食,少吃辛辣、刺激性食物。

3. 规律作息

保证充足的睡眠,避免熬夜,养成良好的作息习惯,有助于维持身体的正常代谢和免疫功能。

4. 减轻压力

学会放松心情,通过运动、听音乐、旅游等方式缓解工作和生活中的压力,避免长期处于紧张、焦虑的状态。

5. 避免损伤口腔黏膜

避免食用过于坚硬、尖锐的食物,如坚果、鱼刺等,防止咬伤口腔黏膜。如果佩戴假牙,应确保假牙合适,避免摩擦口腔黏膜。

6. 加强锻炼

适当进行体育锻炼,增强体质,提高身体的抵抗力。

六、特殊人群的口腔溃疡

1. 儿童

儿童口腔溃疡的发生可能与挑食、偏食、感染等因素有关。家长应注意培养孩子良好的饮食习惯,注意口腔卫生。如果口腔溃疡反复发作或伴有其他症状,应及时就医。

2. 孕妇

孕妇由于体内激素水平的变化,可能更容易出现口腔溃疡。在治疗时应谨慎选择药物,避免对胎儿造成影响。同时,要注意保持心情舒畅,保证充足的营养。

3. 老年人

老年人的口腔溃疡可能与全身疾病、免疫力下降等因素有关。应积极治疗基础疾病,定期进行口腔检查。

七、口腔溃疡的常见误区

1、认为口腔溃疡一定是“上火”虽然中医认为“上火”可能导致口腔溃疡,但并不是所有的口腔溃疡都是由“上火”引起的。口腔溃疡的成因复杂,不能一概而论。

2、忽视长期不愈的溃疡如果口腔溃疡持续时间较长(超过2周),且溃疡形态不规则、质地坚硬、疼痛不明显,应警惕癌性溃疡的可能,及时就医进行活检和诊断。

3. 自行用药

随意使用药物可能会延误病情,甚至导致不良反应。在治疗口腔溃疡时,应在医生的指导下选择合适的药物。

口腔溃疡虽然是一种常见的口腔疾病,但我们不能因其常见而忽视。通过了解口腔溃疡的成因、症状、诊断和治疗方法,以及采取有效的预防措施,我们可以更好地应对这一问题,减少口腔溃疡带来的痛苦和不便。同时,当口腔溃疡出现异常情况时,应及时寻求医生的帮助,以便得到准确的诊断和恰当的治疗。让我们共同关注口腔健康,享受美好生活。

(作者单位系河南省新乡市第一人民医院)

探寻口腔溃疡的成因症状和防治策略

胡可