

人工股骨头置换术：重塑髋关节功能的有效选择

许慧婷

髋关节是人体重要的关节之一，它承担着身体的重量，同时在行走、跑步、跳跃等活动中发挥着关键作用。然而，当髋关节因各种原因受损，如股骨头坏死、股骨颈骨折等，可能会导致严重的疼痛和功能障碍。此时，人工股骨头置换术成为一种重要的治疗手段，可以帮助患者恢复髋关节功能，提高生活质量。

一、髋关节的结构与功能

髋关节由髌臼和股骨头组成，是一个典型的球窝关节。髌臼是一个杯状的凹陷，位于骨盆上，股骨头则是一个球形的结构，位于骨盆的上端。两者之间有一层软骨，起到减少摩擦、缓冲压力的作用。

髋关节的主要功能包括：

- 支撑身体重量：承受上半身的重量，并将其传递到下肢。
- 运动功能：参与行走、跑步、跳跃、下蹲等各种活动，具有较大的活动范围和灵活性。

二、人工股骨头置换术的适应症

- 股骨头坏死：长期使用激素、酗酒、髋部外伤等原因可能导致股骨头坏死。当股骨头坏死进展到一定程度，出现严重的疼痛和关节功能障碍时，人工股骨头置换术是一种有效的治疗方法。
- 股骨颈骨折：尤其是老年人的股骨颈骨折，由于骨折部位血供较差，骨折愈合困难，容易发生股骨头坏死。人工股骨头置换术可以早期恢复患者的髋关节功能，减少并发症的发生。
- 髋关节骨关节炎：长期的关节磨损、炎症等原因可能导致髋关节骨关节炎，出现疼痛、畸形和功能障碍。人工股骨头置换术可以缓解疼痛，改善关节功能。
- 类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等累

及髋关节的疾病；当这些疾病导致髋关节严重破坏时，人工股骨头置换术可以帮助患者恢复关节功能。

三、人工股骨头置换术的手术过程

- 术前准备：全面的身体检查：包括血常规、凝血功能、肝肾功能、心电图等，以评估患者的身体状况，确定是否适合手术。

- 影像学检查：如X线、CT、MRI等，了解髋关节的病变情况，为手术方案的制定提供依据。

- 术前禁食禁水：通常在手术前6至8小时开始禁食，4小时开始禁水，以防止手术过程中发生呕吐和误吸。

2. 手术操作

麻醉：一般采用全身麻醉或椎管内麻醉。切口：在髋关节外侧做一个切口，暴露髋关节。

切除病变组织：将坏死的股骨头和磨损的髌臼软骨切除。

安装人工股骨头：选择合适大小的人工股骨头和髌臼假体，将其安装在股骨和髌臼上。通常，人工股骨头由金属或陶瓷材料制成，髌臼假体则由高分子材料制成。

缝合切口：手术结束后，逐层缝合切口。

四、人工股骨头置换术的优势

- 缓解疼痛：人工股骨头置换术可以有效地缓解髋关节疼痛，提高患者的生活质量。
- 恢复关节功能：手术后，患者的髋关节功能可以得到显著恢复，能够进行行走、上下楼梯等日常活动。
- 早期活动：与传统的保守治疗相比，人工股骨头置换术可以让患者早期下床活动，减少长期卧床带来的并发症，如肺炎、深静脉血栓等。
- 提高生活质量：通过恢复髋关节功

能，患者可以重新参与社会活动和工作，提高生活质量。

五、术后康复

- 术后护理：观察生命体征：术后密切观察患者的生命体征，如血压、心率、呼吸等，确保患者的生命安全。

- 伤口护理：保持伤口清洁干燥，定期更换敷料，防止感染。

- 引流管护理：观察引流管的引流情况，保持引流管通畅，避免引流管堵塞、扭曲、脱落。

2. 康复训练

早期康复训练：在医生的指导下，患者可以在术后早期进行一些简单的康复训练，如踝关节屈伸、股四头肌等长收缩等，以促进血液循环，防止肌肉萎缩。

中期康复训练：随着病情的恢复，患者可以逐渐增加康复训练的强度和难度，如直腿抬高、髋关节屈伸等，以恢复髋关节的活动范围。

后期康复训练：在康复后期，患者可以进行一些负重训练和行走训练，以提高髋关节的稳定性和力量。

3. 注意事项

避免过度活动：在康复过程中，患者应避免过度活动，以免影响手术效果。

遵循医嘱：严格按照医生的要求进行康复训练和复查，如有不适及时就医。

预防并发症：注意预防深静脉血栓、肺部感染等并发症的发生。

六、可能出现的并发症及处理方法

- 感染：是人工股骨头置换术最严重的并发症之一。预防感染的关键是严格的无菌操作、合理使用抗生素和加强术后护理。如果发生感染，应及时进行抗感染治疗，必要时可能需要取出假体。

- 深静脉血栓：术后患者长期卧床，容易发生深静脉血栓。预防深静脉血栓的方法包括早期活动、使用抗凝药物等。如果发现深静脉血栓，应及时进行治疗，如溶栓、抗凝等。

- 假体松动：随着时间的推移，假体可能会出现松动。如果假体松动较轻，可以通过保守治疗缓解症状；如果假体松动严重，可能需要进行翻修手术。

- 脱位：术后髋关节脱位也是一种常见的并发症。预防脱位的方法包括正确的体位摆放、避免过度活动等。如果发生脱位，应及时进行复位。

随着医学技术的不断进步，人工股骨头置换术也在不断发展和完善。未来，人工股骨头置换术可能会在以下几个方面取得更大的进展：

- 假体材料的改进：研发更加耐磨、生物相容性更好的假体材料，提高假体的使用寿命。

- 手术技术的创新：采用微创手术技术，减少手术创伤，加快患者的康复速度。

- 个性化治疗：根据患者的具体情况，制定个性化的手术方案和康复计划，提高治疗效果。

人工股骨头置换术是一种治疗髋关节疾病的有效方法，可以缓解疼痛、恢复关节功能、提高生活质量。然而，手术也存在一定的风险和并发症，因此，患者在选择手术治疗时，应充分了解手术的适应症、风险和并发症，并在医生的指导下进行决策。同时，术后的康复训练也非常重要，患者应严格按照医生的要求进行康复训练，以确保手术效果。相信随着医学技术的不断进步，人工股骨头置换术将会为更多的患者带来福音。

(作者单位系广东省汕头市中心医院)

天气寒冷，总是咳嗽不停如何应对？

周英楠

随着季节的更替，天气逐渐寒冷，很多人开始出现咳嗽不停的情况。咳嗽是一种常见的症状，但如果持续不愈，不仅会影响生活质量，还可能是某些疾病的信号。本文将从医学角度深入探讨天气转凉后引发咳嗽的原因、可能的疾病、应对方法以及预防措施，帮助大家更好地了解和应对这一问题。

一、天气寒冷为何容易引发咳嗽

- 气温变化：天气转凉时，气温骤降，人体呼吸道黏膜受到冷空气刺激，容易引起咳嗽反射。此外，寒冷的空气还可能导致呼吸道黏膜血管收缩，局部血液循环不畅，降低呼吸道的防御功能，使病毒、细菌等病原体更容易侵入人体，引发呼吸道感染。

2. 空气干燥

秋冬季节空气相对湿度较低，干燥的空气会使呼吸道黏膜失水，变得干燥、脆弱，容易受到刺激而引发咳嗽。同时，干燥的空气还会使呼吸道分泌物变得黏稠，不易排出，进一步加重咳嗽症状。

3. 过敏原增多

秋冬季节是花粉、尘螨等过敏原活跃的季节。对于过敏体质的人来说，接触这些过敏原后，容易引起过敏性咳嗽。此外，秋冬季节落叶增多，空气中的灰尘、颗粒物等也会增加，这些物质也可能刺激呼吸道，引发咳嗽。

二、可能引发咳嗽的疾病

1. 普通感冒

天气转凉时，人体免疫力下降，容易受到病毒感染，引发普通感冒。感冒常伴有咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、喉咙痛等症状。咳嗽一般为刺激性干咳，随着病情的发展，可能会出现痰液。普通感冒通常具有自限性，一般在一周左右可自行恢复，但咳嗽症状可能会持续较长时间。

2. 流行性感冒

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，发病急，症状比普通感冒严重，除了咳嗽外，还常伴有高热、头痛、肌肉酸痛等症状。流感病毒传染性较强，如果不及时治疗，可能会引发严重的并发症，如肺炎、心肌炎等。

3. 支气管炎

支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。天气转凉时，支气管炎容易发作，主要症状为咳嗽、咳痰，严重时可能会出现喘息。慢性支气管炎患者在天气变化时，咳嗽症状往往会加重，且病程较长，容易反复发作。

4. 肺炎

肺炎是由细菌、病毒、真菌等病原体引起的肺部感染。咳嗽是肺炎的常见症状之一，还可能伴有发热、咳痰、胸痛、呼吸困难等症状。肺炎如果不及时治疗，可能会导致严重的并发症，甚至危及生命。

5. 过敏性咳嗽

过敏性咳嗽又称咳嗽变异性哮喘，是一种以咳嗽为主要症状的特殊类型哮喘。秋冬季节过敏原增多，容易诱发过敏性咳嗽。患者主要表现为刺激性干咳，通常在夜间或清晨发作，咳嗽较为剧烈，持续时间较长。过敏性咳嗽如果不及时治疗，可能会发展为典型的哮喘。

三、应对咳嗽的方法

1. 及时就医

如果咳嗽持续不愈或伴有发热、咳痰、胸痛等症状，应及时就医，进行相关检查，如血常规、胸部X线、肺功能检查等，以明确病因，并采取相应的治疗措施。

2. 对症治疗

- 止咳药物：对于咳嗽较为剧烈的患者，可以在医生的指导下使用止咳药物，如右美沙芬、喷托维林等。但止咳药物只是缓

解症状，不能根治病因，因此在使用时应遵医嘱，避免滥用。

- 祛痰药物：如果咳嗽伴有咳痰，可使用祛痰药物，如氨溴索、溴己新等，促进痰液排出，减轻咳嗽症状。

- 抗感染治疗：如果咳嗽是由细菌、病毒等感染引起的，应根据病原体的类型选择相应的抗感染药物进行治疗。

3. 保持呼吸道湿润

天气转凉时，空气干燥，容易加重咳嗽症状。可以通过使用加湿器、多喝水等方法保持呼吸道湿润，缓解咳嗽。此外，还可以进行蒸汽吸入，如用热水熏蒸口罩，有助于湿润呼吸道，减轻咳嗽。

4. 避免刺激因素

咳嗽患者应避免接触过敏原、冷空气、烟雾、灰尘等刺激因素，以免加重咳嗽症状。外出时可以佩戴口罩，减少呼吸道受刺激的机会。同时，要注意保暖，避免受寒。

5. 饮食调理

- 多吃富含膳食纤维的食物：如新鲜的水果、蔬菜等，有助于增强机体免疫力，减轻咳嗽症状。

- 避免食用刺激性食物：如辛辣、油腻、生冷食物等，这些食物可能会刺激呼吸道，加重咳嗽。

- 多喝水：保持充足的水分摄入，有助于稀释痰液，促进痰液排出。

四、预防咳嗽的措施

1. 增强免疫力

- 均衡饮食：保证摄入充足的营养，多吃富含蛋白质、维生素、矿物质等营养素的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、牛奶、新鲜蔬菜和水果等。

- 适量运动：坚持适量的体育锻炼，如散步、慢跑、游泳等，有助于增强体质，提高免疫力。

- 充足睡眠：保证充足的睡眠，有利于身体的恢复和免疫力的提升。

- 减少压力：学会调节情绪，减轻压力，保持良好的心态。

2. 预防呼吸道感染

- 注意个人卫生：勤洗手，避免用手触摸口鼻眼等部位，减少病毒、细菌等病原体的传播。

- 保持室内通风：经常开窗通风，保持室内空气新鲜，减少病原体的滋生。

- 避免人群密集场所：在流感等呼吸道传染病高发季节，尽量避免前往人群密集的场所，如必须前往，可佩戴口罩。

- 接种疫苗：对于流感、肺炎等呼吸道传染病，可以通过接种疫苗来预防感染。

3. 预防过敏

- 了解过敏原：对于过敏体质的人来说，应了解自己的过敏原，并尽量避免接触。常见的过敏原包括花粉、尘螨、动物皮毛、霉菌等。

- 保持室内清洁：定期打扫室内卫生，保持环境清洁，减少过敏原的存在。可以使用空气净化器、除螨仪等设备，改善室内空气质量。

- 注意饮食：避免食用可能引起过敏的食物，如海鲜、牛奶、鸡蛋等。

天气寒冷，咳嗽不停是一个常见的问题。了解咳嗽的原因、可能的疾病以及应对和预防方法，对于我们保持健康至关重要。在日常生活中，我们应注意增强免疫力，预防呼吸道感染和过敏，保持良好的生活习惯和饮食习惯。如果出现咳嗽症状，应及时就医，明确病因，并采取相应的治疗措施。只有这样，我们才能在季节更替时，远离咳嗽的困扰，享受健康的生活。

(作者单位系重庆市涪陵中心医院)

新生儿脐部护理知识科普

高玉娟

婴儿的诞生是家庭中最为喜悦的时刻，但随之而来的是需要细致呵护这个新生命的方方面面，其中新生儿脐部护理就是极为重要的一环。脐部作为新生儿在母体内与母体相连的重要部位，在出生后脐带被剪断结扎，从一个与母体进行物质交换的通道变成了一个需要精心护理的创口，其护理情况直接关系到新生儿的健康与安全。因此，每一位新手父母及照顾者都应该充分了解并掌握新生儿脐部护理的相关知识，以确保宝宝能健康成长。

一、脐部的生理特点

新生儿出生后，脐带被剪断结扎，留下的残端在一段时间内会逐渐干枯、脱落。一般来说，正常情况下脐带会在出生后1至2周左右自然脱落，但也有早至3至5天或迟至20多天脱落的情况。在脐带脱落前，脐部是一个开放性的创口，是细菌等微生物容易侵入的通道。而且新生儿的免疫系统尚未完全发育成熟，抵抗力较弱，一旦脐部发生感染，很容易引发全身性的疾病，如败血症等，所以脐部护理马虎不得。

二、脐部护理前的准备工作

- 清洁双手：在进行任何脐部护理操作之前，护理人员（通常是新手父母）首先要做的就是彻底清洁自己的双手。用普通的香皂或洗手液，在流动的清水下仔细揉搓双手的各个部位，包括手掌、手背、手指间、指甲缝等，持续揉搓时间不少于20秒，然后用清水冲洗干净。

- 准备物品：需要准备无菌棉签、3%过氧化氢、医用酒精(75%浓度)或碘伏。酒精和碘伏都有消毒作用，相对来说碘伏刺激性更小一些。

三、日常脐部护理步骤及要点

1. 脐带未脱落时的护理

- 观察脐部：每天至少要对新生儿的脐部进行2至3次仔细观察。主要观察内容包括脐带的颜色是否正常（正常应为灰白色）、有无渗血现象（少量渗血在脐带刚剪断后的短期内可能属于正常情况，但如果渗血持续不断或出血量较多则需引起重视）、有无渗液（正常情况下脐带周围应干燥，若出现清亮或浑浊的渗液则需留意）、脐部周围皮肤是否有红肿等异常表现。如果发现任何异常情况，应及时记录并向医生咨询。

- 清洁消毒：准备好75%酒精或碘伏以及无菌棉签。用一根蘸取适量消毒液的棉签，从脐带的根部开始，以螺旋式的动作轻轻向脐带的末端擦拭，擦拭的范围要包括脐带本身以及周围直径约2至3厘米的皮肤区域。擦拭过程中要注意动作轻柔，一根棉签只能使用一次，不可反复使用同一根棉签在不同部位擦拭，以免将细菌从一处传播到另一处。完成第一次擦拭后，再换一根干净的棉签按照同样的方法进行第二次擦拭，以确保消毒彻底。一般每天需要进行这样的清洁消毒1至2次。

2. 脐带脱落后的护理

- 继续观察：脐带脱落后，并不意味着

脐部护理就可以结束了。仍然需要每天对脐部进行观察，主要观察脐窝是否干燥、有无渗液、有无异味、脐部周围皮肤是否有红肿等异常情况。如果发现脐窝内有少量的清亮渗液，这可能是正常的组织液渗出，一般用干净的纱布或棉签轻轻吸干即可，但如果渗液持续不断、呈脓性或伴有异味等，则需要及时就医。

- 清洁消毒：同样需要用75%酒精或碘伏对脐部进行清洁消毒。此时主要是对脐窝以及周围直径约2至3厘米的皮肤区域进行消毒，消毒方法与脐带未脱落时类似，也是用蘸取消毒用品的棉签以螺旋式动作轻轻擦拭，一根棉签只用一次，每天进行1至2次，直至脐部完全愈合，即脐窝干燥、无渗液、无异味且周围皮肤正常。

四、特殊情况的处理

- 脐部渗液：如果发现脐部有少量清亮或淡黄色的渗液，这可能是正常的组织液渗出，继续按照常规护理方法，保持脐部清洁干燥即可。但如果渗液量较多、呈脓性或伴有异味，很可能是脐部感染了，要及时带宝宝去医院就诊，医生一般会进行局部的消毒处理，并可能会根据情况给予抗生素治疗。

- 脐部出血：在脐带脱落前后，偶尔可能会出现少量的出血现象，这通常是因为脐带残端受到摩擦等原因引起的。如果出血量很少，家长可以先用干净的纱布或棉球按压在出血部位几分钟，一般出血就会停止，然后继续按照正常流程进行脐部护理。但如果出血量较多或按压后仍持续出血，就需要立

即带宝宝去医院，由医生进行处理，可能会进行重新结扎等操作。

- 脐部红肿：脐部出现红肿，往往是感染的早期表现。如果只是轻度红肿，可以通过加强脐部护理的频率，增加消毒次数，同时密切观察红肿是否加重、有无渗液等情况。如果红肿严重或伴有发热等其他症状，应尽快就医，医生会根据病情进行诊断和治疗，可能包括局部用药、全身应用抗生素等措施。

五、脐部护理的注意事项

- 避免摩擦：给宝宝穿衣服、换尿布时要特别小心，避免衣物、尿布等摩擦到脐部，最好选择宽松、柔软的衣服，尿布不要包裹得太高，以防尿液浸湿脐部。

- 不要随意涂抹东西：有些家长可能会听信一些民间说法，在脐部涂抹香油、紫药水等，这些做法是不科学的，但不能起到保护脐部的作用，反而可能会引起感染或阻碍脐部正常的愈合过程。

- 按时护理：要按照一定的频率进行脐部护理，一般建议每天1-2次，直到脐带完全脱落且脐部完全愈合。

- 关注宝宝状态：在护理脐部的同时，要密切关注宝宝的整体状态，如体温、精神状态、吃奶情况等。

新生儿脐部护理是一项需要家长细心、耐心完成的工作。只有做好日常的护理，及时发现并处理特殊情况，才能确保宝宝的脐部自然脱落，让宝宝健康成长。(作者单位系安徽理工大学第一附属医院)

糖尿病肾脏疾病(Diabetic Kidney Disease,DKD)是糖尿病最常见的微血管并发症之一，也是导致终末期肾脏病的一个主要原因。随着糖尿病患者的增加，糖尿病肾脏疾病的患者人数也越来越多，严重威胁患者的生命健康。本文就和大家聊一聊糖尿病肾脏疾病的发生与危害等健康知识，并详细解析居家护理要点，希望可以帮助患者更好地管理疾病，延缓病情进展。

一、糖尿病肾脏疾病的发生与危害

1. 糖尿病肾脏疾病是如何形成的

糖尿病肾脏疾病的发生与多种因素有关，包括遗传背景、代谢状态、氧化应激作用、免疫炎症因素以及肾脏血流动力学改变等。在高血糖状态下，肾脏组织中的糖代谢明显增强，导致肾脏负荷加重，进而引发一系列病理改变，这些改变包括肾小球基底膜增厚、系膜基质扩张、肾小管间质纤维化等，最终导致肾功能受损。

2. 糖尿病肾脏疾病的症状与危害

糖尿病肾脏疾病的主要症状包括蛋白尿、水肿、高血压等，在病情不断进展的情况下，患者还可能出现肾功能减退、贫血、心血管疾病等并发症，严重影响患者的生活质量，甚至危及生命。

二、糖尿病肾脏疾病居家护理的重要性

对于糖尿病肾脏病患者来说，居家护理是非常关键的一环，通过科学的居家护理，可以帮助患者有效地控制病情、延缓疾病进展、提高生活质量，同时还能减轻医疗负担，提高医疗资源的利用效率。

三、应当掌握的居家护理要点

1. 了解疾病知识

在进行居家护理之前，患者及其家人首先需要了解糖尿病肾脏疾病的基本知识，如疾病的成因、发展过程、可能出现的症状和并发症等，这样有助于患者和家人更好地认识疾病，从而制定合适的护理计划。

2. 饮食护理

(1) 控制蛋白质摄入

糖尿病肾脏疾病患者应限制蛋白质的摄入量，以减轻肾脏负担，建议每天的蛋白摄入量不超过0.8g/kg，如患者体重为75kg，其每日的蛋白摄入量尽量不要超过60g，且优质蛋白占比应在50%以上，优质蛋白如瘦肉、鱼类、蛋类等。还要注意避免摄入过多的植物性蛋白，如豆类、坚果等，因为这些蛋白在代谢过程中会产生较多的氮质废物，以加重肾脏负担。

(2) 控制盐分摄入

过多的盐分摄入会加重肾脏负担，因此患者应限制食盐的使用，每天应不超过5g，避免高盐食品，如咸菜、腌制食品等，也要注意减少调味品中的盐分摄入，如酱油、味精等。

(3) 控制糖分摄入

糖尿病患者应严格控制糖分的摄入，选择血糖生成指数(GI)<55的食物，如糙米、全麦面包等；避免食用高糖食品，如糖果、甜点等，还要注意食物中的隐形糖，如淀粉类食物。通过合理的饮食控制，对维持血糖的稳定、减轻肾脏负担很有帮助。

(4) 均衡营养摄入

患者应注意摄入足够的维生素、矿物质和纤维素等营养素，以保持身体健康。平时可多食用新鲜蔬菜、水果和全谷类食物，里面富含膳食纤维、维生素和矿物质，有助于维持血糖的稳定，提升免疫力。

3. 生活护理

(1) 规律作息

患者应保持规律的作息时间，要充足的睡眠和休息，不要过度劳累，这样有助于调节内分泌系统，减轻肾脏负担。

(2) 适当运动

适量的运动有助于改善患者的身体状况，增强免疫力，患者可在医生指导下进行适合自己的运动锻炼，如散步、慢跑、太极拳等，在运动时要注意控制运动强度和时间，不可过度劳累。

(3) 注意个人卫生

患者应保持皮肤清洁干燥，避免感染，也要注意口腔卫生，定期刷牙、漱口；平时保持良好的个人卫生习惯，有助于预防并发症的发生。

(4) 戒烟限酒

吸烟和饮酒都会加重肾脏负担，患者应尽早戒烟并限制酒精摄入，有助于改善患者的身体状况，延缓病情发展。

4. 病情监测与药物护理

(1) 定期监测血糖和肾功能

患者需要定期监测血糖和肾功能指标，如尿蛋白、肌酐等，这样可以及时了解病情变化，调整治疗方案，建议大家每日测量一次血糖，并定期去医院测量血压和肾功能指标。

(2) 合理用药

患者应遵医嘱按时服药，不得随意更改药物剂量或停药，且要注意药物的副作用和禁忌证，如自觉有不适症状及时就医。在降糖药、降压药、抗凝药期间，要注意观察药物的疗效和不良反应，及时调整治疗方案。

(3) 注意药物与食物的相互作用

有些药物可能与食物产生相互作用，影响药效，患者及家属应了解所服药物的饮食禁忌，如某些降糖药可能与淀粉类食物产生相互作用，导致血糖波动，为此，在用药期间要特别注意饮食控制。

5. 心理护理与家庭支持

患者应树立战胜疾病的信心，保持积极乐观的心态，平时可以通过参加心理辅导、与病友交流等方式来缓解心理压力，以便更好地应对疾病带来的挑战。家庭支持对于糖尿病肾脏疾病患者的康复至关重要。作为家人，要给予患者充分的关爱和支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。同时家庭成员要协助患者进行日常生活护理和病情监测，保证患者能够按时服药、合理饮食和适量运动。

6. 并发症预防

(1) 预防心血管疾病

一些糖尿病肾脏病患者易伴有心血管疾病，患者需要积极控制血压、血脂等危险因素，保持健康的生活方式，以预防心血管疾病的发生。建议定期进行心电图、超声心动图等检查，及时发现并处理心血管问题。

(2) 预防足部并发症

要注意糖尿病足的预防，患者应定期检查足部，做好足部的清洁和保温护理，不要长时间站立或行走，以减少足部压力；如有足部不适或伤口，要及时去医院检查、治疗。

(3) 预防感染

糖尿病肾脏疾病患者容易发生泌尿系感染和呼吸道感染，患者平时要保持个人卫生，勤洗手、勤换衣物，注意不要与患有传染病的患者接触，以免感染，且要注意保暖，预防感冒等呼吸道疾病的发生。

总之，糖尿病肾脏疾病是一种严重的慢性肾脏疾病，需要长期、有效的治疗和护理。通过科学的居家护理，可以帮助更加有效地控制病情、提高生活质量。为此，患者及其家人都需要充分了解糖尿病肾脏疾病的基本知识，掌握好居家护理要点，并积极配合医生的治疗方案。患者自身也要保持乐观的心态，树立战胜疾病的信心，积极应对糖尿病肾脏疾病。

(作者单位系

宣城市泾县医院)

糖尿病肾脏疾病的居家护理要点

林欢霞