

糖尿病肾病的中医综合治疗

徐 添

糖尿病很多人都陌生，但是什么是糖尿病肾病呢？其实从名字来看，糖尿病肾病就是糖尿病患者长时间没有注意血糖的控制，造成了肾脏损伤。这种疾病虽然发展得比较慢，但是对身体的危害很大，如果不及时进行治疗，患者排出的尿液中尿蛋白含量远超正常人群，还会导致患者血压水平升高，甚至出现尿毒症、水肿的症状。

一、糖尿病肾病有哪些前兆

（一）夜尿增多

肾脏在身体中主要起到排出水分的作用，而糖尿病患者因为没有控制好血糖水平，全身动脉血管会变硬、变窄后，经过肾脏的血流阻力就会变大，特别是夜晚患者在睡眠时，肾血流量变大，身体就会产生更多的水分，但是肾脏无法正常地吸收，就会出现夜尿增多的情况。

（二）浮肿

糖尿病肾病患者因为肾脏无法再正常的进行排水，身体中的水钠含量就会变高，因为眼睑、下肢部位的组织比较疏松，身体中的水分在这些薄弱的位置聚集后就会导致眼睑、下肢部位出现浮肿的情况。

（三）泡沫尿

泡沫尿也就是患者排出的尿液表面有一层细密的泡沫，出现这种症状

主要原因就是尿蛋白含量变高，也就是尿液中检出的蛋白质含量升高。正常情况下，成年人群的24小时尿蛋白总量<50mg，青少年人群会相对偏高，但是一般低于300mg/24h,而糖尿病肾病患者尿蛋白含量往往超过了该水平。

二、糖尿病肾病的中医治疗有哪些方法

在糖尿病肾病的治疗中，很多人推荐中医诊疗，下面就来介绍一下从中医角度看，糖尿病肾病有哪些治疗方法。

（一）饮食疗法

糖尿病肾病患者需要注意控制血糖，因此，在日常的饮食中需要减少含糖量高的食物，坚持低脂、低盐、低糖、高纤维、低蛋白的饮食原则，少吃油腻、辛辣食物。可以吃石斛、山药、黑豆，这类食物可以达到健脾补肾的作用，对肾脏起到滋养的效果。另外，要注意食用优质蛋白，可以选择瘦肉、鱼肉等，这类食物可以促进损伤的肾脏更快恢复。

（二）中药内服

1、如果患者存在耳鸣、头晕、口干舌燥、尿少色黄、月经失调等症状，可以服用一些补肝肾的药物，如六味地黄丸。

2、如果患者食欲不振、精神不佳、气血不足、精神疲乏，可以选择健

脾补肾和补气的药物,如肾康合剂、参苓白术散、四君子汤、补中益气丸。

3、如果患者尿液比较清,咽干口燥,无力,容易疲倦,睡眠质量下降,可以选择参芪地黄汤,补充身体元气,维持脏腑功能平衡,增强身体的免疫力。

4、水肿严重、四肢冰冷、尿少的患者在治疗中需要以温补阳气、渗湿利水为主,可以选择济生肾气丸、真武汤。

5、如果患者病情已经比较严重,甚至出现昏睡、恶心、呕吐症状,可以选择温脾汤、黄连温胆汤之类的药物,改善肾脏、胃部功能。

（三）针灸疗法

对足三里、关元等特定的穴位进行针灸刺激,可以对身体的气血进行调节,提升脾胃、肾脏功能,还能更好地控制患者血糖、尿酸。

（四）运动

患者在病情早期可以保持一定的活动量,可以选择五禽戏、太极拳、八段锦等传统功法训练,通过运动不仅能促进身体的经络通畅,还能改善患者情绪。但是患者如果已经出现肾衰竭情况,需要注意保持卧床休息,减少活动量,不要让身体过于疲劳。

（五）足浴

在足浴的过程中,通过温热的效应,可以加快血液循环,不仅能降低患者血糖的水平,还能减轻患者疼

痛、肢体麻木的症状。足浴的时间可以选择睡眠前,每次足浴的时间为5—30分钟,但是要注意控制好水温,避免烫伤患者。

（六）穴位贴贴

穴位贴贴属于中医外治,可以达到药物、穴位刺激的双重效果,能促进经络疏通,对阴阳具有良好的调节作用。糖尿病肾病患者可以选择土茯苓、水蛭、大黄、积雪草、土茯苓、丹参、白花蛇舌草,将以上药物粉碎后用米醋调制成药膏,涂抹在涌泉、太溪、肾俞、三阴交,每天贴敷4小时。

（七）耳穴贴压

使用王不留行子贴敷在肾、肾上腺、三焦、胰、胆等处穴位,在贴敷的过程中双耳交替进行,每周2次。

（八）情志调节

在中医理论中,情志对患者病情具有非常大的影响,长时间处于抑郁、焦虑的情绪,会对患者脏器功能造成一定的影响,导致患者病情进一步加重。因此,在治疗中患者最为重要的是要保持乐观的心情,积极配合医生治疗,如果患者压力比较大,可以通过瑜伽、冥想的方式,减轻自身压力,对情绪起到调节的作用。

总而言之,在糖尿病肾病治疗中,中医主要是坚持健脾补气、养阴补气、降浊排毒、化痰祛瘀的原则,增强患者身体的抵抗力。同时,注意保持良好的心情,定期到医院复查,根据身体情况,适当参与体育锻炼,才能达到更好的治疗效果。

（作者单位系安徽省淮北市中医医院）

暴饮暴食。特别是对于月经量较多的女孩,适当补充含铁丰富的食物可以预防贫血。

五、预防异常子宫出血的建议

1、定期体检:青春期女孩可以每年进行一次全面的妇科体检,以便早期发现潜在健康问题,并及时采取干预措施。即使没有出现月经异常,定期体检也能帮助了解身体的发育状况,确保青春期健康。

2、注意经期卫生:在月经期间,要保持个人卫生。在月经期间,每天用温水清洗,避免使用刺激性强的洗液或肥皂。勤换卫生巾,选择质量可靠、透气性好的产品,每2—4小时更换一次,防止细菌滋生引发感染,影响子宫健康。此外,经期要避免性生活,防止细菌侵入子宫,导致炎症和异常出血。

3、避免滥用药物:一些药物可能会影响月经周期和月经量,如紧急避孕药等含有激素的药物。在青春期,应避免随意服用这些药物,如需使用任何药物,尤其是激素类药物,务必在医生的指导下进行,以减少对内分泌系统的不良影响,降低异常子宫出血的风险。

4、保暖防寒:子宫对寒冷较为敏感,尤其是在经期,更要注意保暖。避免食用过多生冷食物,如冰淇淋、冷饮等,也要注意腹部和腰部的保暖,避免受凉。在寒冷天气里多穿衣服,必要时可以使用热水袋或暖宝热敷腹部,促进血液循环,维持子宫的正常功能,预防因寒冷刺激导致的月经异常。

青春期女孩们的身体就像一座精密的小花园,需要细心呵护。月经是女性身体的一部分,了解异常子宫出血的相关知识,就像是为自己的健康加上了一道防护盾。当出现问题时,不要害怕,要勇敢地面对,及时寻求帮助,通过调整生活方式和配合医生治疗,让生理期重新回归正常,继续活力满满地享受美好青春。

（作者单位系淮南朝阳医院）

定位肿瘤,降低正常组织损伤。免疫治疗则通过解除肿瘤微环境对免疫细胞的抑制作用并激活机体免疫功能来控制 and 杀伤肿瘤细胞,已成为肝癌治疗的新热点。

靶向与联合治疗:靶向药物如索拉非尼、仑伐替尼等能够精准打击肿瘤细胞,而免疫检查点抑制剂如PD-1/PD-L1抑制剂则能够激活机体免疫功能。近年来,靶向与免疫治疗的联合应用已成为肝癌治疗的重要方向。

四、肝癌的预后与康复

肝癌的预后与多种因素有关,包括肿瘤分期、治疗方法、患者体质等。早期肝癌患者通过手术治疗或局部消融治疗有望获得根治性疗效,而中晚期肝癌患者则需要综合治疗来延长生存期和提高生活质量。康复期间,患者应注意保持良好的生活习惯和心态,定期复查并遵医嘱进行治疗。

肝癌是一种危害性较大的恶性肿瘤,但通过科学的预防和治疗措施,可以降低其发生率和危害性。公众应增强自我保健意识,积极采取预防措施,减少肝癌的发生风险。同时,对于已经患有肝癌的患者,应积极配合医生的治疗和建议,保持乐观的心态,增强战胜疾病的信心。未来,随着医学研究的不断深入和新技术的不断涌现,肝癌的防治水平将得到进一步提高。

（作者单位系淮南东方医院集团肿瘤医院）

如何做好脑卒中的预防

桑长茹

卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,分为缺血性卒中和出血性卒中。缺血性卒中也称脑梗死,是指因血管阻塞导致血液不能流入大脑。出血性卒中是指脑部血管突然破裂引起出血,包括脑出血和蛛网膜下腔出血。这两类卒中均会造成脑组织损伤,进而导致残疾甚至威胁生命。

脑卒中是我国人民群众生命健康的“头号杀手”,具有发病率高、复发率高、致死率高和死亡率高及经济负担高等“五高”特点。卒中发病急、病情进展迅速,是我国当前第一位致残病因,可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等,严重影响患者生活质量,给家庭和社会造成巨大负担。

高血压和血脂异常是导致卒中的主要危险因素。此外,超重或肥胖、心脏病(包括心房颤动)、心理因素、吸烟、大量饮酒、缺乏运动、不合理膳食及糖尿病等也是导致卒中的危险因素。

卒中重在预防,健康生活方式可大幅降低卒中发生的风险。养成适量运动、合理膳食、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式,坚持定期进行卒中危险因素筛查,做到早预防、早发现、早诊断、早治疗。

一、日常生活中应该注意的事项

（一）坚持适度体育锻炼,将体育锻炼融入日常生活;

（二）清淡饮食,做到低盐少油、食物多样,践行膳食指南推荐;

（三）克服不良生活习惯,如戒烟限酒、避免久坐等;

（四）防止过度劳累、用力过猛;

（五）老年人应防止过快改变体位,预防便秘;

（六）关注气候变化,及时采取保护措施;

（七）每天饮水要足量;

（八）看电视、上网等时间不要太久;

（九）保持情绪平稳;

（十）定期进行健康体检,发现问题早诊治。

二、疾病发生中应该注意的事项

（一）高血压患者应注意控制血压,坚持按医嘱服用降压药物;

（二）高血脂症患者应注意控制甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇,坚持按医嘱服用降血脂药物;

（三）糖尿病患者及糖尿病前期人群,应积极控制血糖;

（四）心脏病(包括心房颤动)患者应控制心脏病相关危险因素。

关注乳腺知识,远离乳腺癌侵袭

王 梅

乳腺癌的发病率在我国已步入快速增长长期,每年以2%—3%的增长率持续上升,是女性最常见的恶性肿瘤之一。随着现代生活节奏的加快,以及不健康的生活方式和 works 作压力,乳腺癌已逐渐成为我国女性发病率最高且越来越年轻化的恶性肿瘤。值得注意的是,有研究表明,通过改善生活方式,调节自我情绪,可降低乳腺癌发病率;通过乳腺自查,做到早发现、早治疗,可提高乳腺癌患者五年生存率。

一、乳腺癌发生的易感因素

乳腺癌的病因尚未明确,但有研究指出,乳腺癌的发病与雌酮及雌二醇有直接关系。

1、乳腺癌家族史:一级亲属中有乳腺癌病史者,发病危险性是普通人群的2—3倍。

2、内分泌因素:月经初潮早于12岁、绝经期迟于50岁、40岁以上未孕或初次足月产迟于35岁等因素与乳腺癌发病均有关联。

3、部分良性疾病:多数认为乳腺小叶有上皮高度增生或不典型增生者,可能与乳腺癌发病有关。

4、营养过剩、肥胖、高脂饮食:可加强或延长雌激素对乳腺上皮细胞的刺激,从而增加乳腺癌发病机会。

5、环境因素和生活方式:高脂饮食、快节奏的生活压力、焦虑情绪等,也是乳腺癌的易感因素。

二、乳腺癌的临床表现

1、乳腺癌早期表现是患侧乳房出现无痛性、单发的小肿块,质硬,表面不甚光滑,与周围组织分界不清,且不易推动,常无自觉症状、病人多在无意间发现。随着肿块增大,乳房局部隆起。

2、若肿瘤侵及乳房 Cooper 韧带可使其缩短而导致肿瘤表面皮肤凹陷,呈“酒窝征”。

3、邻近乳头或乳晕的癌灶因侵及乳管使之收缩,可将乳头牵向癌侧,乳头深部癌块侵及乳管可使乳头内陷。

4、肿块继续增大,若皮内和皮下淋巴管被癌细胞阻塞而引起淋巴回流障碍,出现真皮水肿,皮肤呈“橘皮样”改变。

5、乳腺癌淋巴转移常见部位为患侧腋窝淋巴结。先为少数,散在、质硬、无痛,可被推动,继之个数增多并融合成团,甚至与皮肤或深部组织粘连。有肺和胸膜转移者可出现咳嗽、胸膈气急、呼吸困难;椎骨转移者常伴腰背痛;股骨转移则易引发骨折。

肝转移者可伴有肝大和黄疸。

三、乳腺癌的治疗方法

乳腺癌以手术治疗为主,辅以化疗、放疗、内分泌治疗、生物治疗等综合治疗方法。

1、手术治疗:目前应用的乳腺癌根治术、

在日常生活中,我们可以使用“中风120”口诀迅速识别卒中并即刻采取行动,开展卒中急救。“1”是指看一张脸,是否出现不对称,口角歪斜。“2”是指查两只胳膊,平行举起,是否单侧无力。“0”是指(聆)听语言,是否言语不清,表达困难。如果自己或他人突然出现以上任何一个症状,则有可能是卒中发生,要立刻拨打120,把握好最佳治疗时机。

无论是缺血性卒中还是出血性卒中,时间就是生命,越早发现,越早治疗,效果越好。在发病后要立即拨打120,要听从120专业人员进行建议去住最近的具有卒中急救能力的医院救治。在等待120救护的这段时间,一是要保持患者处于最舒服的状态,切忌拖拽病人,避免出血性卒中病人进一步出血;二是要不要吃任何东西,以防误吸引起吸入性肺炎导致救治机会的减少;三是不要随意给患者服用药物,以免影响病情。患者转运过程中,家属要尊重急救医生的建议,切忌选择私家车或者出租车转运,正确的急救对于减少卒中致残致死的发生至关重要。

卒中发生后,在3—4.5小时内对患者进行包括静脉溶栓治疗、桥接取栓治疗等在内的有效的救治措施,能够挽救部分尚未坏死的脑组织,极大地改善患者的预后,降低死亡率和致残率,改善患者病情可以完全恢复、不留任何后遗症。但目前在我国,只有不到2%的患者能够及时到达医院并接受静脉溶栓治疗。

约2/3的卒中患者会出现各种后遗症,包括肢体活动障碍、吞咽障碍、言语不清、认知和心理障碍等,卒中患者长时间卧床会导致肌肉萎缩、关节挛缩变形、骨质疏松、皮肤破损等问题。康复治疗就是通过功能、任务和目标训练加强神经重塑,尽可能地减少卒中后各种后遗症的发生,提高患者的生活自理能力和生活质量。卒中后康复治疗的最佳时间是发病后3个月以内,在生命体征稳定和病情无进展情况下,卒中患者应尽早开展康复治疗。如果超过1年再进行康复治疗,身体各种功能恢复的效果将有所降低。

大部分脑卒中是可以预防的。我们要纠正错误的观念和 unhealthy 的生活方式,科学地预防脑卒中的危险因素。另外,对体内已经形成的病理变化,如颈动脉斑块造成狭窄等,更要引起重视,定期进行脑卒中危险因素筛查,及早发现疾病问题,通过一级预防和二级预防,可以有效地防止脑卒中的发生。

（作者单位系安徽理工大学第一附属医院）

揭秘异常子宫出血,守护青春女性健康

杨红梅

青春期是一段特殊的旅程,对于青春期的女性来说,月经初潮像是旅程中一扇通往成长的大门。正常的月经如同身体奏响的和谐乐章,然而,有时这个乐章也会出现不和谐的音符——异常子宫出血,让女孩们感到困惑、担忧甚至害怕。今天就让我们一起来揭开异常子宫出血的神秘面纱,学会如何正确应对,守护好自己的青春生理期。

一、正常月经的“模样”

正常的月经周期一般在21—35天,平均28天,每次月经持续时间称为经期,一般为2—8天。月经量因人而异,通常在整个经期的月经量为20—60毫升,相当于浸透4—8片正常厚度的卫生巾。月经的颜色多为暗红色,可能会伴有少量小血块。正常月经期间一般无特殊症状,但由于经期盆腔充血及前列腺素的影响,有些女孩可能会感到轻微的腹胀、腰酸或乳房胀痛情况,这些不适一般对日常生活和学习不会产生影响。

二、异常子宫出血的表现

正常月经包含月经周期频率、规律性、经期长度、月经量四个要素,其中任何一种要素发生异常,就会表现为异常子宫出血。

1、月经周期紊乱

月经周期紊乱即月经的频率、规律性发生变化。有时候,月经频繁到访,间隔时间短于21天,让女孩们措手不及;而有时候,又会变得几个月都不来一次,让人心焦不已。这都属于月经的频率和规律性发生了改变。

2、月经量异常

月经量也可能出现问题。有的女孩月经量突然大增,甚至会伴有大量血块涌出,这不仅会带来生活上的不

便,还会继发贫血,出现头晕、乏力、心慌、面色苍白等症状,影响学习和日常生活。相反,有些女孩月经量少则少得点滴即净,这同样也是身体发出的异常信号。

3、经期长度改变

正常的经期应该是2—8日,但异常情况下经期可能会延长,持续10天甚至半个月都还没有结束,月经总是淋漓不尽,或者缩短到1—2天就匆匆结束。

三、异常子宫出血的原因

1、内分泌失调

这是青春期异常子宫出血最常见的原因。在这个阶段,女孩们的身体正在快速发育,激素水平波动较大。学习压力过大、精神长期处于紧张焦虑的状态,或者生活作息不规律都可能影响下丘脑——垂体——卵巢轴的正常功能,导致激素分泌失衡。此外,过度节食减肥、肥胖或者短期内体重变化过快,也会干扰内分泌系统,进而引起异常子宫出血。

2、生殖系统器质性病变

虽然在青少年中相对较少见,但某些生殖系统的疾病也可能导致异常子宫出血。例如子宫内膜息肉,这是子宫局部内膜过度生长形成的小肿物,而影响子宫内腺的正常脱落和修复,导致月经期间出血、月经量增多或经期延长。子宫肌瘤使子宫腔形态改变,影响子宫的收缩和血管的正常功能,从而引发异常出血。不过,这些疾病在青少年中的发病率相对较低,需要进一步的检查才能确诊。

3、全身性疾病

一些全身性的疾病也可能在月经上表现出异常。比如血小板减少性紫癜,患者体内血小板数量减少,凝血功能出现障碍,月经期间就容易出现

原发性肝癌的防治

刘占伟

肝癌(本文特指原发性肝癌)是全球发病率和死亡率均排名前几位的恶性肿瘤之一,严重威胁着人们的健康与生命。根据2024年全球癌症流行病学报告显示,肝癌全球发病率位居恶性肿瘤的第6位,年死亡人数位居肿瘤相关死亡人数的第3位。在中国,原发性肝癌是第4位常见恶性肿瘤,其发病人数约占全球总量的一半以上,死亡率仅次于肺癌,位居第二。本文旨在通过对相关医学问题的解读分析,为公众提供关于肝癌防治的科普知识。

一、肝癌的成因与危险因素

肝癌的发生涉及多种因素,其中病毒性肝炎(特别是乙肝和丙肝)是最主要的病因。据统计,80%以上的肝细胞肝癌患者都有肝炎病史。在病毒感染感染的过程中,机体的免疫力不断下降,反复的肝细胞坏死、增生或不典型增生,最终可能演化为肝硬化和肝癌。此外,非酒精性脂肪性肝病、食物和水源污染、长期大量酗酒、肥胖、脂肪肝等也是肝癌的重要危险因素。遗传因素也在一定程度上影响着肝癌的发生,但具体机制尚需进一步研究。

二、肝癌的预防

首先是疫苗接种。乙肝疫苗是预

防乙肝病毒感染和肝细胞癌最有效的手段之一。通过接种乙型肝炎疫苗,可以显著降低乙型肝炎感染率,进而降低肝细胞癌的发病风险。

其次是生活方式调整。保持健康的生活方式对预防肝癌至关重要。这包括戒烟限酒、避免高脂肪饮食、控制体重、增加体育锻炼等。此外,避免食用黄曲霉菌毒素污染的霉变食物和蓝绿藻污染的水源也是预防肝癌的重要措施。

最后是定期体检。对于高危人群,如年龄≥40岁的男性或≥50岁的女性,具有HBV或HCV感染、嗜酒以及有肝癌家族史的人群,应定期进行肝癌筛查。常用的筛查方法包括血清甲胎蛋白(AFP)检测和影像学检查,如腹部超声、腹部CT磁共振检查。

三、肝癌的诊断与治疗

早期诊断对肝癌的有效治疗和患者的长期生存至关重要。肝癌的诊断主要包括临床诊断和病理学诊断两个方面。临床诊断依赖于实验室检查(如AFP检测)和影像学检查(如腹部超声、腹部CT磁共振检查)。对于无法明确的肝内占位,可以通过超声或CT引导下穿刺活检进行病理学明确诊断。

肝癌的治疗方法多种多样,包括手术切除、肝移植、局部消融治疗、动脉化栓塞、肝动脉灌注化疗、放疗以及口服靶向及免疫治疗等。具体治疗方案的选择需要根据患者的肿瘤分期、肝功能和体力状态进行综合评估。

手术治疗:手术切除是肝癌首选的治疗方法,尤其适用于早期肝癌患者。肝移植则主要用于合并肝硬化的肝癌患者。随着手术技术的进步和术前评估的完善,肝切除术的并发症发生率和死亡率已大幅降低。

局部消融治疗:局部消融治疗包括射频消融、微波消融等,适用于无法接受手术治疗的早期肝癌患者。消融治疗具有创伤小、恢复快等优点,但术后复发率较高。

动脉化栓塞治疗:动脉化栓塞治疗(TACE)和肝动脉灌注化疗(HAIC)是中晚期肝癌的经典治疗方法。TACE通过阻断肿瘤的血供供应和局部给予高浓度化疗药物来杀灭肿瘤细胞,而HAIC则通过持续灌注化疗药物来达到治疗目的。

放疗与免疫治疗:放疗是肝癌局部治疗的重要手段之一,新型放疗技术如立体定向放疗(SBRT)能够精确