

水肿肾病 你不知道的儿童常见病小科普

▲河南省人民医院 李倩

众所周知，儿童得病父母都是非常焦急的，都会立即送往医院治疗，但是我们需要知道病情相关知识，所以本文就为大家讲解一下相关的知识，希望对大家有所帮助。

如何识别儿童肾脏病

尿色异常：尿液异常是肾脏病最常见的临床表现，正常人尿色为淡黄、透明，如果尿色呈茶色，洗肉水色，鲜红色，银灰色或者尿色浑浊，应检测尿常规是否为血尿或脓尿。如果食用红心火龙果、胡萝卜素或药物利福平、甲硝唑、大黄等，也会有尿色异常，不用惊慌，排除原因后无需处理。泡沫尿：尿中出现大量细腻小泡沫，经久不消，需警惕蛋白尿。水肿：水肿是儿童肾脏病常见症状，一般先有眼睑水肿，逐渐波及颜面部，双下肢，严重时全身水肿，会引起高血压、尿量减少、肾功能损害等。尿路刺激征：儿童如果有尿频尿急尿痛、

排尿困难，需警惕泌尿道感染。婴儿泌尿道感染尿路刺激征不明显，容易被忽视，可表现为排尿时哭闹或持续性烦躁，反复发热。女孩尿道短，比男孩更易发生泌尿系感染。尿床：大于5岁的孩子，如果夜间遗尿≥2次/周，持续时间≥3月，有可能为遗尿症，需要到医院进一步检查。慢性肾脏病：当孩子出现面色苍白，疲倦乏力，食欲减退，恶心呕吐，贫血，生长发育障碍，尿量减少等表现时，需要尽快就医，及时干预，如果发展为终末期肾病，需要终身透析治疗。

患病后宝宝的日常生活护理

宝宝要保证充足的休息，卧床时应常常变化体位，避免血管栓塞的发生。宝宝的蛋白质少了，那我们就给宝宝补充蛋白质。宝宝食物中的蛋白质应选用易消化的优质蛋白，如鸡蛋、禽类和瘦肉等。但如

果宝宝正处在大量蛋白尿阶段，我们就应限制蛋白质的摄入，不给肾脏增加负担。若是宝宝出现了严重的水肿和高血压，则在饮食上需要限制盐的摄入。长期使用糖皮质激素会引起骨质疏松，所以宝宝在治疗的同时还适当补充维生素D和钙剂。为了减轻宝宝的高脂血症，爸爸妈妈给宝宝准备的食物中的脂肪部分应以植物性脂肪为主。因为宝宝很容易被感染，所以应做好保暖措施，注意好宝宝的卫生，尽可能避免感染的发生。

饮食需注意方面

需避免加工类食品，如：腌制食品、卤制食品，罐头食品，豆瓣酱，咸鸭蛋，火腿肠等，减少盐的摄入。使用控盐工具：瓷勺一平勺盐量约为12g，一啤酒瓶盖（平）食盐约为5—6g，一牙膏盖盐量约为2g。在购买有包装的食物时，可以看一下食物的营养

标签，在营养标签上一般都会备注每100g该食物中钠的含量。尽量挑选一些低钠的食物，例如薄盐酱油、低钠盐、低钠食物等。肾病综合症的患儿可以吃盐，但要限盐。合并有明显的水肿时要求低盐饮食，食盐的摄入要小于2g。患者治疗后，没有明显的水肿，也要控制蛋白尿，积极控制血压，食盐摄入量不超过5~6克/24小时，避免加重水肿、蛋白尿以及血压的升高，影响肾病综合症的恢复。

结束语

儿童的肾脏病和成人的病是不同的，无论疾病表现、治疗方法、长期预后都有非常大的差别。而且儿童年龄小，病情变化快，及时的诊断和治疗大部分会有很好的疗效，需要儿童肾脏病专科诊治。所以患病之后不可耽误，需及时救治。

中西医大夫与你聊一聊肺炎链球菌肺炎

▲河南省新郑华信民生医院 刘剑

肺炎链球菌肺炎是一种常见的细菌性感染疾病，如果主观忽视它，不及时的治疗，会伤害大家的身体健康，而这种疾病常见于儿童、老年人以及免疫力较弱的人群。所以接下来，从中西医学的角度，我们一起来了解这种疾病的症状和预防措施。

肺炎链球菌肺炎症状都有哪些？

这种疾病初期常伴有上呼吸道感染症状，如流涕、咳嗽、喉咙痛等。这些症状可以与普通感冒相似，但是持续时间较长且不易缓解。

而且肺炎链球菌肺炎患者常伴有高热，体温可达39℃以上，且持续时间较长。在发热的时候，患者可能会出现寒战、头痛等症状。

因为肺炎链球菌肺炎主要病变在肺部，患者可能会出现呼吸困难、气促、咳嗽、胸痛等症状。有些患者可能会有咳痰，但也有少数患者咳嗽并不明显。需要注意的是，对于有些患者而言，有的时候并没有症状出现，或者出现类似的症状但是和其他疾病混淆了，所以对此大家要重视起来。

肺炎链球菌肺炎治疗方法都有哪些？

在西医方面，经常会采取抗生素来治疗这种疾病。不过在使用抗生素之前，患者要做抗敏试验，然后选择适合自己的抗生素，严格按照医生的处方用药，坚持用药期间，不要随意停药，以免病情反复。

在临床上，通常也会采取中药辅助治疗，比如会给患者使用桑菊感冒颗粒等药物，可以很好的起到对抗病毒的效果，可以缓解患者不适症状，使免疫力得到增强。

当然，在治疗肺炎链球菌肺炎的过程中，还可以采取一些辅助治疗措施，如保持充足的休息和饮食，避免寒冷刺激和劳

累，同时加强体育锻炼。

肺炎链球菌肺炎预防措施都有哪些？

调节身体内部的阴阳平衡 中医认为，身体内部的阴阳平衡是保持健康的重要因素。要预防肺炎链球菌肺炎，需要在饮食、作息等方面注意平衡，多吃清淡、易消化的食物，保持充足的睡眠，避免熬夜等行为，保持身体内部的阴阳平衡。

增强身体免疫力 中医认为，身体免疫力的强弱直接影响着抵抗疾病的能力。要增强身体免疫力，可以通过良好的生活习惯、适当的运动和合理的饮食等方式实现。

中药调节 中药有很好的调节作用，可以改善身体的内部环境，增强免疫力，防止疾病的发生。一些常见的中药材如黄芪、人参、当归等，可以帮助人体恢复和增强体质。

接种疫苗 西医认为，疫苗是目前大家采取预防肺炎链球菌肺炎最常用的方法，及时地接种疫苗可以大大降低感染肺炎链球菌的风险，特别是对于年纪较大和本身抵抗力差的人群而言。

注重个人卫生 保持良好的个人卫生习惯可以有效预防感染，如勤洗手、避免接触有感染风险的人或物等。

饮食要素 西医学认为，均衡的饮食可以帮助提高身体的免疫力，增强抵抗力，从而预防疾病的发生。要注意多吃富含维生素、矿物质和蛋白质的食物，避免过度饮酒和吸烟等行为。

总结

预防肺炎链球菌肺炎的方法有很多种，其中包括调节身体内部的阴阳平衡、增强身体免疫力、中药调理、接种疫苗、注重个人卫生和均衡饮食等。如果出现上文介绍的症状，应及时就医并接受专业诊断和治疗。如果不幸感染了肺炎链球菌，要严格按照医生的指示进行治疗。

乳腺超声科普小常识

▲河南省驻马店市中心医院 王佩佩

乳腺超声是一种常用的诊断手段，可以帮助医生了解乳腺组织的状态，以及是否存在肿瘤等问题。本文将从乳腺超声的基本原理、检查前的准备、检查过程、检查结果解读等方面进行科普，帮助读者更好地了解乳腺超声的相关知识。

乳腺超声的基本原理

乳腺超声是一种无创、无痛、无放射性的检查方法，通过利用高频声波，对乳腺组织进行扫描和成像，以检查乳腺的形态和结构。

乳腺超声原理是利用高频声波的穿透和反射来成像，声波可以穿透人体组织，并在组织内不同密度的介质之间发生反射、散射、折射等现象，形成回声。回声的强度和分布情况，可以反映组织的密度和结构，从而对乳腺组织进行成像和诊断。

检查前的准备

检查前一天晚上要保持清淡饮食，不吃刺激性食物和饮料。

检查前要保持乳房清洁，不使用香皂、化妆品等物品。

检查前尽量避免月经期间进行检查，因为乳房组织在月经期间会出现生理性的水肿和增生，会影响检查结果。

检查前应穿戴宽松的衣服，以便进行检查。

检查过程

患者要将乳房暴露出来，医生会将一些凝胶涂在乳房上，以便增加声波的穿透度和减少空气的干扰。

医生会将超声探头贴在乳房上，开始扫描和成像。

医生会逐一检查双侧乳房的外形、大小、密度、回声等指标，并对异常部位进行更详细的检查。

如果检查发现异常部位，医生可能会

进行穿刺检查或建议进一步检查。

检查结果解读

正常结果 如果乳腺超声检查结果正常，表明乳腺组织无异常，没有肿块等问题。

良性肿块 如果检查结果发现乳腺组织中存在良性肿块，通常不需要进一步治疗，只需要定期检查即可。

恶性肿瘤 如果检查结果显示存在恶性肿瘤，需要进一步确定肿瘤的性质和病情严重程度，然后制定治疗方案，可能包括手术、化疗、放疗等方式。

乳腺炎 如果检查结果显示存在乳腺炎，通常需要进行抗生素治疗和热敷等措施，以缓解炎症和疼痛。

乳腺囊肿 如果检查结果显示存在乳腺囊肿，通常需要进行穿刺抽取液体，以缓解囊肿引起的疼痛和不适。

除了乳腺超声检查结果的解读，我们还需要了解一些其他的相关知识。

首先是乳腺超声检查的适应证。乳腺超声检查适用于所有女性，尤其是40岁以上、有乳腺疾病家族史、有乳腺异常症状等高风险人群。此外，乳腺超声还适用于孕妇和哺乳期妇女，因为在妊娠和哺乳期间，乳腺组织会发生一系列生理性改变，需要及时检查。

其次是乳腺超声检查的优点。相比于其他乳腺检查方法，如乳腺X线摄影（乳腺X线）和乳腺核磁共振（乳腺MRI）等，乳腺超声检查具有无创、无放射性、无痛、简单易行等优点。特别是对于年轻女性、乳腺组织密度较高或乳腺X线检查结果不清晰的患者，乳腺超声检查是一种非常重要的检查方法。

总之，乳腺超声是一种非常重要的乳腺检查手段，可以帮助医生及时发现乳腺疾病，以便进行有效的治疗。因此，建议女性朋友们在平时定期进行乳腺超声检查，以保持乳腺的健康和美丽。