

肾病综合征是一种什么病

▲ 广西壮族自治区河池市第一人民医院 吴海英

肾病综合征的日常护理

我们生活的世界充满了看不见的疾病威胁，有些疾病一开始并不明显，但随着时间的推移，它们可能会悄然地侵蚀我们的身体，给我们的生活带来巨大的困扰。肾病综合征就是这样一种疾病，它可能开始时只是脸部或脚踝的轻微水肿，或者在体检中无意发现尿蛋白过多，但如果不及时治疗，其后果可能非常严重。肾病综合征是一种严重的肾脏疾病，其主要特征包括大量蛋白尿、血清蛋白质减少、水肿和高脂血症。这个疾病对我们身体的健康有着巨大影响，由于尿液中蛋白质丧失过多，我们的身体可能无法正常工作，水肿可能影响我们的外观和舒适感，高脂血症可能增加我们患心血管疾病的风险。

肾病综合征是什么

肾病综合征，这个名字听起来可能会让人觉得有些陌生，但这种疾病却是影响我们身体健康的重要因素，如果要深入理解这个疾病，我们需要从生理和病理两个层面进行探讨。我们需要了解肾脏的基本功能，肾脏是人体的重要器官之一，主要负责过滤血液，移除废物和多余的水分，同时保持电解质和酸碱平衡，肾脏中有大约一百万个肾小球，这些肾小球是肾脏的过滤单元，负责过滤血液中的废物和多余的水分。然而，在肾病综合征的情况下，这个微妙的平衡被打破。肾小球的功能发生了变化，导致过滤功能受损，

正常情况下，肾小球的过滤膜只会让小分子物质通过，而蛋白质这种大分子物质则会被挡在外面。但在肾病综合征中，这种选择性的过滤机制被破坏，大量的蛋白质进入到尿液中，形成了大量蛋白尿，这就是肾病综合征的主要病理特征。由于蛋白质丧失，血液中的蛋白质浓度降低，使得水分无法被有效地吸引回血管，从而积聚在身体各部位形成水肿。

另外，为了补充丢失的蛋白质，肝脏会过度生产蛋白质，其中包括胆固醇和甘油三酯，从而导致血脂增高。肾病综合征的治疗方式包括药物治疗和生活方式的调整。药物治疗通常包括使用类固醇和免疫抑制剂，以减轻肾小球的炎症反应，恢复其正常的过滤功能，生活方式的调整则包括合理的饮食和运动，饮食上，需要注意控制钠盐的摄入，防止水分在体内积聚，同时，需要保证适量的蛋白质摄入，以补充因尿液丧失的蛋白质。运动则可以帮助控制体重，防止肥胖，因为肥胖是导致肾脏疾病的一个重要的风险因素。肾病综合征是一种由多种因素引发的严重肾脏疾病，它的病因复杂，治疗需要综合多种手段。对于每一个患者，我们都需要因人制宜，找到最适合他们的治疗方法，同时，我们也需要进一步的研究，以深入理解这个疾病的病理机制，寻找更有效的治疗手段。

助你保障肝脏健康

▲ 广西壮族自治区贺州市人民医院 李凤梅

肝脏是人体最重要的器官之一，承担着许多关键功能，包括代谢、解毒、合成重要物质等。了解和掌握肝脏健康状况对我们的整体健康至关重要。肝功能检测是一项常见而有效的方法，可以评估肝脏的健康状况。

肝脏是人体最大的内脏器官，位于腹腔右上方。它在我们的健康中发挥着关键作用。肝脏的主要功能包括：

代谢功能 肝脏是体内最重要的代谢中心之一。它参与蛋白质、脂肪和碳水化合物代谢过程。肝脏能够将蛋白质分解为氨基酸，并在需要时合成新的蛋白质。

解毒功能 肝脏是身体的主要解毒器官之一。它可以清除体内的有害物质，包括药物、毒素、代谢产物和废物等。

合成功能 肝脏合成和储存多种重要物质。其中包括胆汁，它在消化过程中发挥重要作用，帮助消化和吸收脂肪。

免疫功能 肝脏在免疫系统中起着重要作用。它包含大量的免疫细胞，如Kupffer细胞和淋巴细胞，可以清除体内的病原体 and 细胞垃圾。

了解肝脏的功能状态对于早期发现和治疗潜在的肝脏问题至关重要。肝功能检测是一种常见的临床实验室检查，通过检测血液中与肝脏相关的指标来评估肝脏的功能和健康状况。常见的肝功能检测项目包括：

肝酶 血清中的丙氨酸氨基转移酶（ALT）和天冬氨酸氨基转移酶（AST）是常用的指标，用于评估肝细胞损伤的程度。

肝功能指标 血清总胆红素、直接胆红素和总蛋白等指标反映了肝脏的合成和

排泄功能。
凝血功能 血浆凝血酶原时间和血浆纤维蛋白原等指标用于评估肝脏合成凝血因子的能力。

通过肝功能检测，医生可以评估肝脏的健康状况，早期发现肝脏疾病，如肝炎、脂肪肝、肝硬化等，并采取相应的治疗措施，以避免病情进一步恶化。

保持良好的肝脏健康对于预防疾病至关重要。以下是一些保护肝脏健康的建议：

健康饮食 保持均衡的饮食，减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入。增加新鲜蔬菜、水果和全谷物的摄入。

控制体重 保持适当的体重，避免肥胖和过度肥胖，因为这些情况可能导致脂肪肝和其他肝脏疾病的发展。

戒烟和限制酒精 吸烟和酗酒对肝脏健康有害。尽量戒烟，限制酒精摄入量。

避免毒物和有害物质 减少接触有毒物质和化学物质，注意个人防护措施。

合理用药 遵循医生的建议，避免滥用药物，尤其是那些可能对肝脏造成损害的药物。

定期体检和肝功能检测 定期进行体检，包括肝功能检测，以及其他相关检查，如乙型肝炎检测等。

综上所述，肝脏是我们身体中不可或缺或的器官，了解和掌握肝脏健康状况对于维护整体健康至关重要。肝功能检测是一种常见而有效的方法，可以评估肝脏的功能和健康状况。同时，通过采取一系列的健康生活方式和保护措施，我们可以预防肝脏疾病的发生，保护肝脏的健康。

乙肝不要怕，其实只是一种普通的疾病

▲ 广东省人民医院 廖金瑶

乙肝是一种病毒性肝炎，由乙型肝炎病毒感染引起，分为急性和慢性两种。急性乙肝在成年人中90%可自愈，而慢性乙肝表现不一，绝大多数为病毒携带者和轻度的肝炎，预后良好，有少数患者向活动性肝炎、肝硬化甚至于肝癌方向发展，不及时治疗，对患者的身体健康和生命安全造成威胁。乙肝需要重视，但不要害怕，其实乙肝只是一种普通的疾病，可防、可治。

乙肝不要怕，做好预防是关键

乙肝传染源为急、慢性患者和病毒携带者，乙肝病毒主要是通过母婴、血液和性接触传播。在我国以母婴传播为主，成人主要经血液和性接触传播，包括输注未经严格筛查和检测的血液和血制品、不规范的血液净化、不规范的有创操作和无防护的性行为等，另外用消毒不彻底的器械进行修足、文身、扎耳环孔，医务人员工作中的意外暴露，共用剃须刀和牙具等有可能出血的情况，也可以引起乙肝病毒感染。

我们了解了乙肝病毒的主要传播方式，做好预防是关键。接种乙型肝炎疫苗是预防乙肝病毒感染最有效的方法。乙型肝炎疫苗的接种对象主要是新生儿，其次为婴幼儿、15岁以下未接种过乙肝疫苗人群和成年高危人群。感染乙肝病毒母亲的新生儿，应在出生后尽早注射乙型肝炎免疫球蛋白，并在不同部位接种乙型肝炎疫苗。服务行业所用的理发、刮脸、修脚、穿刺和文身等器具应严格消毒。平时在生活中避免与他人共用牙具、剃须刀、注射器及取血针等。如果夫妻中有一人是慢性乙肝患者或乙肝病毒携带者，另一方一定要按规范接种乙肝疫苗，获得保护性乙肝表面抗体。

乙肝是一种传染性比较强的疾病。通常想要预防乙肝的发生，首先您需要检查自身

因此，保持良好的心态，接受必要的心理疏导，是治疗过程中不可忽视的一环。最后，我们也应关注肾病的预防。在日常生活中，我们应避免过度疲劳，避免摄入过量盐分和蛋白质，定期进行体检，及时发现和治疗各种肾脏疾病，以预防肾病综合征的发生。

肾病综合征是一种涉及肾脏的严重疾病，其主要特征是大量蛋白尿、血清蛋白质减少、水肿和高脂血症，这种疾病对身体健康产生了重大影响，而且病因复杂，治疗需要综合多种手段。肾病综合征发生的根本原因是肾小球的过滤功能受损，导致蛋白质通过过滤膜进入尿液，形成大量蛋白尿，这一过程打破了正常的蛋白质平衡，导致血液中蛋白质减少，引发水分无法被有效吸引回血管，形成水肿。同时，为了补充丢失的蛋白质，肝脏过度生产胆固醇和甘油三酯，导致高脂血症。深入了解肾病综合征，可以帮助我们意识到其严重性和复杂性，预防和早期治疗对于避免疾病进展和减轻其对身体健康的影响至关重要，在日常生活中，均衡饮食、适量运动、定期体检以及保持健康的生活方式都是预防肾病综合征的重要措施。尽管我们已经取得了一定的进展，但对于肾病综合征的病理机制和治疗方法仍需进一步的研究。通过持续努力，我们可以更好地理解这种疾病，发展出更有效的治疗手段，为患者提供更好的生活质量和健康状况。

乙肝不要怕，其实只是一种普通的疾病

体内是否存在乙肝保护性抗体。如果没有乙肝保护性的抗体，还需定期接种乙肝疫苗。如果已经接种了乙肝疫苗并且产生了保护性抗体，就不用担心被传染了。成年人即使感染了乙肝病毒，也不需要过度担心，90%以上都可以自发清除乙肝病毒，并且产生保护性抗体，极少会成为慢性乙肝患者。

得了慢性乙肝也不要怕 乙肝患者也能像正常人一样生活

现在的乙肝患者不像以前那样无药可医，基本上医生能有很大的把握来控制乙肝的病情，乙肝患者也能够像正常人一样的轻松生活。得了慢性乙肝也不要怕，不要因为乙肝而自卑，担心传染他人。其实慢性乙肝患者就是普通人，工作、学习和一般的生活接触是不会将疾病传染给他人的。调整心态，改变负性思维，培养积极情绪。

得了慢性乙肝也不要怕，不要认为乙肝是不治之症。虽然慢性乙肝现阶段还不能根治，但是在治疗方面已经取得很大的进步。我们平时要主动检测乙肝两对半，尤其是对于有输血史、不洁注射史、乙肝病毒感染者接触史以及家庭成员中有乙肝病毒感染者的高危人群，通过检测可以知道自己是否感染乙肝病毒。如发现已有感染，要就医，定期复查随访，评估是否需要抗病毒治疗。对于慢性乙肝患者，抗病毒治疗是关键，只要有适应证，就应进行规范的抗病毒治疗。目前乙肝有很好的抗病毒药物，多数情况下可以很好地控制病情，并让患者能够正常工作、学习、生活，而且有部分患者在临床上是可以治好的。

乙肝是一种普通的疾病，是可以预防的，也是可以得到有效治疗的，在控制病情下，与乙肝共舞，不念过往，不惧将来，享受生活每一天。