

糖尿病人“降糖”莫忘“护肾”

▲广东省阳江市海陵岛开发实验区人民医院 王昌斌

糖尿病肾病是糖尿病引起的慢性肾脏损伤，主要特征为白蛋白尿和（或）肾小球滤过率持续下降超过3个月。该病是糖尿病的常见并发症，主要与糖代谢异常、肾脏血流动力学改变、激素与细胞因子的相互作用、遗传等因素密切相关。糖尿病肾病会导致患者出现排尿异常、尿液改变、高血压、水肿等症状，对患者的正常生活造成了较大的影响，对患者健康造成极大危害。

目前随着我国糖尿病患者数量的不断增长，糖尿病肾病的发生率也逐年升高。糖尿病肾病在糖尿病患者中的发生率为20%~60%，通过流行病学调查来看，糖尿病控制不佳、糖尿病肾病家族史的糖尿病患者发生糖尿病肾病的风险要更高。

临床症状

排尿异常 糖尿病肾病患者可能出现排尿次数增多的改变，尿常规检查可以发现患者出现蛋白尿。

高血压 高血压在糖尿病肾病患者中的发生率较高，晚期糖尿病肾病患者会出现持续性高血压。出现高血压症状的患者更容易发生肾衰竭。

水肿 早期为下肢水肿，随着病情的发展，可发生全身水肿。

展，可发生全身水肿。

糖尿病肾病累及其他系统时，还可能引起多种伴随症状。心血管症状：糖尿病肾病累及心血管系统时，可引起心悸、直立性低血压等症状；消化系统症状：当糖尿病肾病累及消化系统时，可引起食欲不振、恶心、便秘、腹泻等症状；神经系统症状：当该病累及神经系统时，可引起感觉异常、乏力、情绪波动等症状；贫血：糖尿病肾病会影响红细胞合成水平，红细胞凋亡速度加快，导致贫血症状的发生。

如何诊断

当糖尿病患者出现了排尿异常、尿液改变、高血压、水肿等典型的糖尿病肾病症状时，我们需要尽早到正规医院就诊，医生可以通过查体、实验室检查、影像学检查、病理学检查来筛查糖尿病肾病。

实验室检查 实验室筛查糖尿病肾病的方法有很多，比较常用的是尿微量白蛋白、尿转铁蛋白、尿小分子量蛋白N-乙酰B-3氨基葡萄糖苷酶、尿视黄醇结合蛋白等指标，可以观察患者的肾功能损伤情况。同时还可以根据肾功能检测，例如血肌酐、尿素氮、肾小球滤过率等指标，评估肾脏功能损伤的

严重程度，可以辅助临床诊断。此外，还可以通过空腹血糖、餐后血糖来了解患者的血糖控制状况。

影像学检查 超声、CT等无创影像学检查技术，可以观察肾脏形态结构有无改变，观察血流分布情况，从而辅助糖尿病肾病的临床诊断。同时还可以借助一些血流灌注显像技术，来辅助临床诊断。

病理学检查 通过穿刺活检可以采集部分肾组织，进行病理学检查，具有较高的敏感性与特异性。但是该方法属于有创检查方法，需要严格掌握适用证和禁忌证。

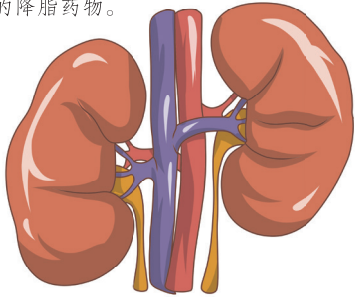
治疗方法

目前临床对于糖尿病肾病缺乏特效治疗方法，主要是采取控制血糖、改善血压、纠正糖脂代谢紊乱，控制体重等干预措施，避免肾脏损伤的进一步加重。

一般治疗 糖尿病肾病患者需要注意做好血糖、血压的检测与记录，严格控制饮食，以产氮率低的优质蛋白饮食为主，透析病人和儿童及孕妇不宜过度限制蛋白摄入，注意限制饮食导致营养不良的发生。戒烟戒酒，适当运动锻炼，规律用药。肥胖患者还需要严格控制体重，从而延缓肾脏损伤的进展。

药物治疗 糖尿病患者需要严格控制血糖，除了做好饮食管理之外，需要合理服用降糖药物或者注射胰岛素。在服用降糖药物时，一定要严格遵医嘱用药，常用的降糖药物有二甲双胍、吡格列酮、格列本脲、阿卡波糖、西格列汀、恩格列净等药物，肾功能不全时要慎用格列本脲及二甲双胍，推荐使用恩格列净，可降低合并心衰住院及肾脏复合结局风险，用药之后需要关注自身状况，用药后不要立即进行运动，否则可能发生低血糖事件。胰岛素注射时，需要定期更换注射部位，做好无菌管理。

合并高血压症状的患者，还需要遵医嘱服用降压药物，能够有效延缓病情发展。降脂药物在该病治疗中也有较好的效果，可以保护肾脏，目前常用的降脂药物为他汀类药物，通常是医生根据患者的实际情况，选择合适的降脂药物。



家有牛奶蛋白过敏宝宝，父母该如何应对

▲广东省揭阳市榕城区妇幼保健计划生育服务中心 管丽蓉

牛奶是许多人日常饮食中重要的营养来源，但对一些人来说，牛奶可能成为引发过敏反应的食物。

什么是牛奶蛋白过敏

牛奶蛋白过敏是指机体对牛奶中部分蛋白质分子发生的异常免疫反应，通常情况下，免疫系统会识别和抵御潜在的有害入侵物质，如细菌和病毒，以保护身体免受损害。然而，在牛奶蛋白过敏患者中，免疫系统会错误地将牛奶蛋白质识别为威胁，进而产生一系列过敏反应。

牛奶蛋白过敏主要涉及两种主要的蛋白质：酪蛋白和乳清蛋白。当过敏患者摄入含有这些蛋白质的牛奶或乳制品时，免疫系统会释放过量的抗体，导致过敏症状的发生。

牛奶蛋白过敏通常在婴幼儿时期首次出现，因为他们的免疫系统发育不完善、消化功能发育不成熟、肠道正常菌群未建立，对于婴幼儿，牛奶蛋白过敏可能会影响喂养和生长。

值得注意的是，牛奶蛋白过敏与乳糖不耐症是两种不同的情况。乳糖不耐症是由于缺乏乳糖酶而导致对乳糖（牛奶中的糖分）的消化问题，而不是免疫系统对蛋白质的过敏反应。

牛奶蛋白过敏的症状

牛奶蛋白过敏的症状可以因个体差异而有所不同，有些在数分钟内出现症状，有些可能在数小时或数天才出现。以下是牛奶蛋白过敏可能引发的一些常见症状：

皮肤症状 （1）皮疹：皮肤可能出现红疹、斑块或斑丘疹，常伴有瘙痒；（2）荨麻疹（风团）：皮肤上出现红色、隆起的斑块，类似蚊虫叮咬后的肿胀。

呼吸系统症状 （1）喘息：呼吸困难，伴随呼吸时的哮喘声，可能是严重过敏反应的征兆；（2）流鼻涕：鼻腔可能出现充血、流涕，类似感冒症状。

消化系统症状 （1）腹痛：腹部不适或疼痛，腹胀，出现哭闹不安；（2）腹泻：排便次数增加，粪便呈水样便；（3）便秘：伴有或不伴有肛周疹；（4）血便；（5）呕吐：恶心后出现呕吐。

面部和嘴唇症状 （1）嘴唇、舌头和喉咙肿胀：可能导致嘴唇发紫或肿胀，以及喉咙部位肿胀，影响呼吸；（2）面部肿胀：面部可能出现肿胀，尤其是眼睑肿胀。

神经系统症状 严重的过敏反应可能导致晕厥或昏迷，需要紧急治疗。

应对措施

避免牛奶和奶制品 确保避免食用任何有牛奶或乳制品的食物，包括牛奶、奶酪、黄油、酸奶、冰淇淋。配方乳喂养的宝宝，根据症状轻重选择水解蛋白奶粉或氨基酸奶粉。母乳喂养的宝宝，母亲也应严格的饮食回避，包括牛奶、乳制品、黄油、酸奶、冰淇淋、鸡蛋、海鲜、河鲜等。仔细阅读食品标签：在购买食品时，务必仔细阅读食品标签，查看是否含有牛奶或牛奶蛋白。

寻找替代品 探索各种非乳制品替代品，如豆浆、植物性奶、坚果奶、植物性酸奶等。

咨询医生或营养师 建议咨询医生或专业营养师，获取关于适当的饮食建议和替代品的信息，以确保获得足够的营养。

应急药物和计划 如果严重过敏反应可能发生，确保携带急救药物（如肾上腺素自动注射器）并知道如何正确使用。

肠镜检查后的注意事项

▲广东省茂名市中医医院 柯晓

在医生高度怀疑我们发生结肠或是直肠等病变后，往往会让我们做检查，除了比较常见的血常规检查，还有肠镜检查。

什么是肠镜检查

肠镜检查过程中，需将肠镜插入患者的肛门并进入回盲部，在黏膜侧观察患者的肠道病变情况，是现今临床诊断肠道黏膜病变的一种常见方法。在检查过程中，医生主要通过安装在患者肠镜前端部位的电子摄像头获取患者的肠道黏膜图像，并将所采集图像传输到电子计算机处理中心，清晰显示在监视器的屏幕上，方便医师观察患者的肠道黏膜变化，尤其是微小变化。

很多人在知晓肠镜检查流程、具体过程后，会产生羞涩、不安与紧张等情绪，甚至会对肠镜检查造成一定干扰。大家应该端正自己的态度，用准确眼光看待这一类检查方式。肠镜检查的根本原因是帮助患者识别肠道等部位病变的存在，其根本目的是帮助我们尽早检出疾病，消除疾病对我们身心健康造成的不良影响。

肠镜检查后的注意事项

在肠镜检查完毕后，我们必须了解相关注意事项，不仅是保护自身健康，更是为了避免一些不必要的不良现象。

第一，肠镜检查完毕后，患者继续空腹2 h，该阶段禁止饮水、进食，避免胃肠道负担加重，毕竟肠镜检查属于刺激性检查，会对肠道造成一定刺激，要预留充足时间让肠道恢复正常，2 h是比较适合的恢复时间。首选全流质食物，其次选择

无渣的半流质食物，这一类食物对胃肠道的消化功能要求不高，患者的胃肠道完全可以消化。

第二，检查完毕后尽量多休息，以卧床休息为主，三天内不要进行剧烈运动，检查后十五天内不能进行体力劳动。

第三，完成肠镜检查之后，部分患者的肠道因肠镜侵入带来部分气体，会有积气现象发生，可产生腹胀与腹痛等不适症状。在发生这一情况后，不要过分担心，积气会逐步从肠道中排出，充分排干净后腹胀和腹痛等不适症状会自动消失。但在这一过程中必须高度注意，肠镜检查完毕24 h内，禁止进食辛辣等刺激性食物，禁止喝酒。

第四，部分患者在肠镜检查过程中就出现了腹胀等多种不适症状，在检查完毕后可能还会出现轻微的腹部隐痛症状，这个时候必须进行适量活动，才能缓解患者的排气症状，才能有效减轻患者的腹胀症状。如果有必要，还需要进行腹部按摩，以顺时针腹部按摩为主。

第五，完成肠镜检查后，在24 h之内，患者不能骑车、不能开车、不能高空作业，患者根据具体情况，尽可能卧床休息，充分缓解身体上存在的不适症状。若检查完毕后存在比较明显的腹痛症状，排大便秘时发现鲜有血存在，或有血凝块存在，第一时间联系医生，第一时间前往医院。

第六，肠镜检查完毕后不仅要让患者充分休息，还需密切关注患者的各项症状，如未第一时间消失，甚至有持续加重，需第一时间就医。