

如何早期识别糖尿病肾病

▲ 广东省普宁市梅林中心卫生院 李静

糖尿病肾病是糖尿病的一种常见并发症，其会导致肾脏过滤功能的逐渐损失，可能最终导致肾功能衰竭。早期识别和治疗是阻止或延缓疾病进展的关键。

作为糖尿病的一个重要并发症，糖尿病肾病的损害是慢性的，并可能在最初的阶段不产生明显的症状。但了解这些可能出现的症状对于早期识别和及时干预至关重要。

蛋白尿 当肾脏的过滤功能受到损害时，通常会阻止大分子如蛋白质通过。但在糖尿病肾病中，这些大分子开始出现在尿液中，这是肾脏受损的一个明显迹象。

腿部、脚部和踝部的肿胀 肾脏功能受损时，体液可能在身体的某些部位滞留，特别是在腿部、脚部和踝部。这种肿胀通常在晚上更为明显，并可能在清晨时减轻。

尿频 肾脏功能异常可能导致身体不能正确平衡水分，从而导致排尿次数增加。受损的肾脏可能会在夜间处理更多的尿液，进而使患者总是夜间醒来并需要去洗手间

排尿。

高血压 肾脏和血压调节有着密切的关系。当肾脏受到损害时，它可能不再有效地调节血压，导致高血压。高血压既是糖尿病肾病的症状，也是其进一步损害肾脏的一个风险因素。

定期进行尿液和血液检查

为了及时发现和预防糖尿病肾病，对尿液和血液的检查起着至关重要的作用。

尿液检查 尿液中的蛋白质是糖尿病肾病早期的标志。健康的肾脏通常不会让蛋白质流失到尿液中。当肾脏受损时，尿液中的蛋白质质量会增加。糖尿病患者应定期（通常每年至少一次）进行尿液检查以评估尿蛋白的量。

血液检查 血液中的肌酐是一个评估肾功能的重要指标。肌酐是一种废物物质，通常由肾脏从血液中清除。血液中肌酐的增加表明肾脏的过滤功能可能受到损害。尿素氮也是另一个肾脏功能的指标。通过监测肌酐

和尿素氮的水平，可以评估肾脏的工作状态。

控制血糖和血压

糖尿病肾病的进展与血糖和血压控制紧密相关。为了预防或延缓糖尿病肾病的发展，以下措施尤为重要。

维持血糖在目标范围内 为了保护肾脏，需要严格控制血糖。维持血糖在推荐范围内可以显著减少糖尿病相关的并发症，包括肾病。这可能需要饮食调整、药物治疗。

血压控制 高血压是糖尿病肾病的重要风险因素。使用抗高血压药物，特别是ACEI或ARB，已被证明可以有助于保护糖尿病患者的肾脏。同时，生活方式的改变，如减少盐分摄入、增加体育锻炼和维持健康的体重，也是控制血压的关键。

避免某些药物和物质摄入

糖尿病肾病患者在选择药物时需要格外小心，因为某些药物和物质可能进一步

损害肾脏或加剧病情。例如，长期大量使用非处方止痛药（如布洛芬）可能对肾脏有害；有些高血压和心脏病药物，在某些情况下可能会影响肾脏功能；过多摄入的某些草药和营养补品也可能对肾脏产生负面影响，因此避免摄入未知来源或不确定成分的补品和草药。

定期访问医生

与医生保持密切沟通和定期随访对于糖尿病患者尤为重要。

治疗调整 随着时间的推移，您的病情或身体状况可能会发生变化，这可能需要调整您的治疗计划。

检查并发症 通过定期的医学检查，医生可以及时发现并处理这些问题。

健康教育 随访让患者能够询问有关糖尿病管理、药物和生活方式选择的问题，并从医生那里获取相关建议和信息。

拔牙后的护理指南

▲ 佛山市口腔医院（佛山市牙病防治指导中心） 黎巧雯

拔牙是一个常见的牙科手术。虽然这个过程通常是简单的，但如果在拔牙后没有得到适当的护理，可能会导致不必要的并发症。拔牙手术后的初始几小时是最为关键的，需要特别的注意，以确保伤口的正常愈合和减少可能的并发症。

控制出血

轻轻地咬住放在拔牙部位上的棉球或纱块，这是最基本的止血方法。这样做可以吸收流出的血液，而轻轻咬住它可以形成适当的压力，帮助血液凝固。

如果出血继续，尝试咬住一个冷凝的纱块或茶包。冷凝的纱块可以提供额外的压迫，帮助止血。而茶叶包含的鞣酸是一个天然的止血剂。如果你选择使用茶包，可以优先使用含有大量鞣酸的绿茶包，但要确保它是湿润和冷却的，然后轻轻地将其放在拔牙部位并咬住。

需要注意的是，切勿咬紧手术部位的棉球或纱块超过 40 min。一般术后轻咬 30 min，以达到加压止血的目的。如果时间过长，可能会形成额外的压迫，导致该区域出血更多。这不仅会增加恢复时间，还可能导致疼痛和不适。

减少肿胀

手术后的肿胀是身体对外部创伤的自然反应。尽管不能完全避免，但通过适当的方法可以控制并减轻肿胀。在拔牙手术后的 24~48 h 内，外敷冰袋是最有效的方法之一，可以减轻疼痛并抑制肿胀。你应该确保冰袋被包裹在一块布或毛巾中，以避免直接接触皮肤，这可能会导致冻伤。建议每次敷 15 min，然后休息 15 min，如此反复。

在最初的 48 h 内，避免使用热敷，因为这可能会增加肿胀。在这之后，如果需要，

可以开始轻轻地使用温和的热敷以增加血流并促进愈合。

饮食建议

一般术后 2 小时方可进食和饮水，在拔牙后的头几天，应选择易于咀嚼和吞咽的食物。糊状食物、奶昔、冰淇淋和果泥都是不错的选择。这些食物不仅易于消化，还可以避免对手术部位产生过多的压力。

刚做完拔牙手术时，应避免吃辛辣、烫的或带有碎片的食物，如薯片或坚果。这些食物可能会刺激手术部位，增加疼痛和感染的风险。

喝足够的水对于愈合过程至关重要。但请记住，在刚做完手术后，避免用吸管喝水，因为这可能会导致血凝块脱落。拔牙后形成的血凝块是一个自然的愈合过程，它可以保护裸露的骨和神经。如果使用吸管或吐出唾液，可能会导致血凝块被吸走或吐走，导致愈合延迟，并增加感染的风险。

药物

药物在拔牙术后的恢复中起到了关键的角色。但是用药需严格按照医生的建议和处方进行。消炎药和止痛药可以有效减少术后的不适和肿胀。确保按时服用，以保持药物在体内的有效浓度。虽然阿司匹林是一种常用的止痛药，但在拔牙后应避免使用。因为它有抗凝作用，可能增加出血的风险。

维持口腔卫生

手术后的第二天，可以开始轻轻地刷牙，但在手术部位附近应特别小心，避免造成创伤或导致血凝块脱落。在术后 2~3 天开始，可以使用温盐水进行漱口，但注意漱口时的动作要轻柔。

携手抗艾，重在预防

▲ 广东省乐昌市人民医院 林燕珍

世界卫生组织将每年的12月1日定为“世界艾滋病日”，在这一天通过各种活动，使众人提高对艾滋病的重视，主动预防艾滋病。

什么是艾滋病

艾滋病是慢性、致命性传染性疾病，起因是感染病毒。艾滋病病毒进入人体后，会发挥特异性侵犯作用，对辅助性T淋巴细胞发挥破坏作用，损坏体内大量免疫细胞，诱发多种严重机会性感染性疾病，所以该病被称为获得性免疫缺陷综合征。受人们观念开放等因素影响，艾滋病患病率日益升高，部分地区的艾滋病患病患者、死亡患者持续增多，严重影响当地公共卫生安全，甚至会对当地发展造成一定干预。

艾滋病的传播方式

性传播 这是最常见的传播方式，健康人和艾滋病患者进行性行为，没有使用安全套，则有很高概率感染艾滋病病毒。

血液传播 例如与艾滋病患者共用一个注射器、输入艾滋病患者的血液或被艾滋病病毒污染过的血液或使用艾滋病患者用过的输血设备、解剖刀等。

母婴传播 若母亲属于艾滋病病毒感染者，可通过妊娠、分娩、母乳喂养等方式将艾滋病病毒传播给孩子。但艾滋病女性也有一定概率生出健康宝宝，但在这一过程中需要医学指导和医护人员帮助。比如我国深圳市在 2000 年时启动预防艾滋病传播工作试点，于 2012~2016 年为三百多位艾滋病阳性母亲提供帮助，让其生下健康宝宝。

艾滋病确诊并进行正规治疗，将病毒载量控制到合理范围之后，艾滋病患者和健康人进行一般接触，比如握手、拥抱、一起逛街等，都不会传染艾滋病。所以我们日常生活中，必须通过准确方式对待艾滋病患者，尽量不要用歧视、抗拒、厌恶等态度对待艾滋病患者。

艾滋病的相关防治

加强宣传教育 以学校为例，学校可定时安排学生参加艾滋病教育活动，主持人通过简单易懂语言宣传艾滋病相关知识，从娃娃抓起，提升人们的艾滋病预防意识，尤其是青春期男女。可在市中心的公共区域进行宣传教育，比如举办宣传活动，免费发放艾滋病知识手册，在大荧幕播放艾滋病科普知识。

规避不安全性行为 想要预防艾滋病，就要提升性行为安全性，比如公民性行为时一定要应用安全套，安全套可隔离多种病毒，可提升性行为的安全性。日常生活中，要固定性伴侣，提高自身品德，不要同时拥有多个性伴侣，一定要洁身自好。

不要吸毒 千万不要因为好奇吸毒，更不要和他人共用注射器，注射器共用是导致艾滋病传播的主要原因之一。

主动规避不必要血液暴露 比如打耳洞、纹身、美容以及修脚等多种行为，这些都会导致血液暴露。尽量避免这些行为，如果一定要进行上述行为，尽量在拥有卫生合格证的相关机构完成该操作。若进行相关操作，但用具没有严格消毒，则有一定概率导致艾滋病感染。

注重个人卫生 公共卫生用品专人专用，在和人合租时、与多人共住一个寝室时，尽量保证一些卫生用品专人专用，比如牙刷、牙膏、洗面奶、护肤品等，这些物品禁止混用，否则会有有一定的艾滋病传播风险。女性月经期间一定要妥善处理卫生巾，禁止乱扔导致的血液污染现象。

