

家有肾病宝贝 如何照顾?

▲上海市儿童医院（上海交通大学医学院附属儿童医院）郑韦桦

肾病在儿童中虽然不常见，但一旦发生，对孩子的健康和成长都会带来很大的影响。家有肾病宝贝，家长们不仅要积极配合医生的治疗，更要在日常生活中给予孩子全面、细致的照顾。

饮食调理：低盐低脂 均衡营养

低盐饮食 对于肾病宝贝来说，饮食中的盐分摄入要严格控制。盐分摄入过多会加重肾脏负担，影响病情。因此，家长在准备孩子的饮食时，要尽量少放盐，或者使用低盐调味品。避免给孩子食用含盐量高的食品，如腌制食品、快餐、零食等。新鲜的蔬菜和水果是不错的选择，它们不仅含盐量低，还能提供丰富的维生素和矿物质。

低脂饮食 除了低盐，肾病宝贝的饮食也要尽量低脂。高脂肪的食物会增加肾脏的代谢负担，不利于病情的恢复。家长可以选择瘦肉、鱼类、豆制品等低脂蛋白质来源，避免过多摄入油炸食品和动物内脏等高脂肪食物。

优质蛋白质摄入 虽然肾病宝贝需要限制蛋白质的摄入，但适量的优质蛋白质对于孩子的成长发育和病情恢复是必要的。家长可以选择瘦肉、鸡蛋、牛奶等富含优质蛋白质的食物，但要控制摄入量，避免过量。

避免刺激性食物 肾病宝贝的饮食要尽量清淡，避免刺激性食物的摄入。辛辣、生冷、油腻的食物都可能加重肾脏负担，不利于病情的稳定。家长在烹饪时，要尽量选择蒸、煮、炖等健康的烹饪方式。

适量饮水 肾病宝贝的饮水量也要根据病情来调整。如果孩子有水肿的情况，要适当限制饮水量；如果水肿消退，

尿量正常，可以适量饮水，保持体内水平衡。但无论何种情况，都要避免过量饮水，以免加重肾脏负担。

作息管理：规律作息 充足休息

保证充足的睡眠 肾病宝贝的自我约束能力差，容易玩得过累，导致睡眠不足。家长要特别注意安排好孩子的作息时间，确保孩子每天都能得到充足的睡眠。充足的睡眠不仅有助于身体的恢复，还能提高孩子的免疫力，减少感染的风险。

避免剧烈运动 肾病宝贝不宜进行剧烈运动，以免加重肾脏负担。家长可以鼓励孩子进行适度的散步、慢跑等有氧运动，但要避免过度劳累。在运动过程中，家长要密切关注孩子的身体状况，如有不适要及时停止运动。

规律作息 除了保证充足的睡眠和避免剧烈运动外，家长还要帮助孩子建立规律的作息习惯。每天定时起床、睡觉、吃饭、活动等，有助于培养孩子的生物钟，提高身体的适应能力。

皮肤护理：保持清洁 避免感染

保持皮肤清洁 肾病宝贝的皮肤容易受损，家长要特别注意保持孩子的皮肤清洁。每天用温水清洗孩子的皮肤，特别是臀部、四肢等容易受压和摩擦的部位。清洗时要轻柔，避免使用刺激性的清洁用品。

避免擦伤和受压 肾病宝贝的皮肤比较娇嫩，容易受到擦伤和受压。家长在照顾孩子时，要尽量避免让孩子长时间保持同一姿势，以免皮肤受压。同时，也要避免使用粗糙的衣物和床品，以免摩擦皮肤。

定时翻身 如果孩子有水肿的情况，家长要定时帮孩子翻身，避免长时间压迫同一部位，导致皮肤破损。翻身时要轻柔，避免剧烈动作。

使用气垫床或棉垫 为了减轻皮肤受压，家长可以为孩子准备气垫床或棉垫。这些床品能够分散压力，减少皮肤受压的情况。同时，也要保持床品的清洁和干燥，避免滋生细菌。

处理皮肤破损 如果孩子的皮肤出现破损，家长要及时进行处理。可以用生理盐水清洗伤口，然后涂上消毒药膏。如果伤口较大或感染严重，要及时就医。

运动锻炼：适度运动 增强体质

选择合适的运动方式 肾病宝贝可以进行适度的运动锻炼，但要选择合适的运动方式。散步、慢跑、瑜伽等有氧运动都是不错的选择，能够增强孩子的体质，提高免疫力。但要避免剧烈运动和对抗性运动，以免加重肾脏负担。

控制运动时间和强度 在运动过程中，家长要密切关注孩子的身体状况，控制运动时间和强度。运动时间不宜过长，强度不宜过大，以免孩子过度劳累。如果孩子出现不适，要及时停止运动并就医。

鼓励孩子坚持运动 运动锻炼需要持之以恒，家长要鼓励孩子坚持运动。可以设定一些小目标，如每天散步半小时、每周慢跑三次等，让孩子逐渐养成运动的习惯。同时，家长也要以身作则，陪伴孩子一起运动。

心理支持：关注情绪 积极鼓励

家长在照顾肾病宝贝时，需密切关注孩子的情绪变化，及时安慰鼓励，营

造温馨和谐的家庭氛围，通过共同参与家庭活动增进亲子关系；鼓励孩子参与社交活动，与同龄人交流，培养兴趣爱好以保持愉快心情；同时，定期与医生沟通，了解病情进展，反映孩子心理需求，获取专业心理支持。

定期复查：监测病情 及时调整治疗

遵医嘱定期复查 肾病宝贝需要遵医嘱定期复查，以便医生及时了解孩子的病情和治疗进展。复查的内容包括尿常规、肾功能、血压等指标。家长要按时带孩子去医院复查，不要遗漏。

记录孩子的病情变化 在日常生活中，家长要密切观察孩子的病情变化，如尿量、尿色、水肿情况等。如有异常，要及时记录并告知医生。这些信息对于医生判断病情和调整治疗方案非常重要。

避免使用肾毒性药物 肾病宝贝在使用药物时要特别注意，避免使用肾毒性药物。家长在给孩子用药前，要仔细阅读药品说明书，了解药物的成分和副作用。如有不确定的情况，要及时咨询医生。

注意个人卫生 肾病宝贝的免疫力较低，容易感染。家长要注意孩子的个人卫生，勤洗澡、勤换衣物、勤剪指甲等。同时，也要保持家居环境的清洁和通风，避免滋生细菌。

避免过度劳累 肾病宝贝在日常生活中要避免过度劳累，以免加重病情。家长要合理安排孩子的作息时间，避免长时间看电视、玩游戏等。同时，也要避免孩子参加过于激烈的体育活动。

最后，希望所有肾病宝贝都能早日康复，拥有一个健康快乐的童年。

下肢静脉曲张的泡沫硬化治疗与点式剥脱术

▲广州市第一人民医院 张偏

下肢静脉曲张是指下肢的大隐静脉、浅静脉伸长、迂曲而呈曲张状态，是一种由于静脉瓣膜功能不全或静脉壁薄弱所引起的血管病变，主要与长期站立或久坐有关。主要表现为：肉眼可见下肢、小腿出现蚯蚓状皮下静脉血管扩张，明显凸出皮肤，部分患者会出现下肢足踝部水肿，严重时整个下肢可出现水肿。随着病情进展，患者小腿足靴区皮肤可出现色素沉着、瘙痒、湿疹、溃疡等营养性改变，长时间站立或行走后，患者常感下肢酸胀、沉重和乏力。其他症状包括肢体发冷、潮热、针刺感、麻木感和灼热感等异样感觉。

下肢静脉曲张不仅影响美观，还可能引发静脉血栓等严重并发症。随着医疗技术的不断进步，静脉曲张的治疗方法也日益多样化和微创化，分为保守治疗和手术治疗两大类。保守治疗包括下肢抬高、穿着弹力袜等，对于症状严重或治疗无效的患者可采用手术治疗，手术治疗的目的是切除或结扎异常扩张的静脉团块，恢复正常的血液循环。本文将为您介绍两种较为先进的静脉曲张手术治

疗方法——泡沫硬化治疗与点式剥脱术。

泡沫硬化治疗

泡沫硬化治疗是一种利用硬化剂药物破坏曲张静脉内皮细胞，使静脉逐渐纤维化并闭塞的治疗方法。与传统的高位结扎和抽剥术相比，泡沫硬化治疗具有创伤小、恢复快、不留疤痕等优点，被越来越多的患者所接受。

治疗原理 泡沫硬化剂通常是将硬化剂（如聚桂醇）与空气按一定比例混合制成泡沫状，然后直接注射入曲张静脉及大隐静脉主干。硬化剂在血管内形成泡沫，能够最大限度地排空靶静脉中的血液，同时减少血流对硬化剂的冲刷，使硬化剂更充分地作用于静脉内皮组织。在硬化剂的作用下，曲张静脉内皮细胞脱水坏死，静脉发生痉挛，形成血栓并最终机化闭塞。

治疗优势

- （1）微创无痛：**治疗过程简便易行，无需麻醉，无手术切口，患者痛苦小。
- （2）恢复迅速：**术后不影响工作和生

活，患者可以迅速恢复正常活动。

（3）美容效果好：不留疤痕，适合对外观有较高要求的患者。

（4）适用范围广：不仅适用于下肢静脉曲张，还适用于体表血管瘤、囊肿等硬化治疗。

点式剥脱术

点式剥脱术是一种微创小切口手术，通过小切口微创地剥除曲张的静脉团，达到治疗静脉曲张的目的。该方法结合了传统手术的疗效和微创手术的优点，具有创伤小、恢复快、美容效果好等特点。

治疗原理 点式剥脱术利用小切口进入曲张静脉部位，通过特殊器械将曲张的静脉团逐一剥脱出来。手术过程中，医生会根据患者的具体情况和曲张静脉的分布情况，选择合适的切口位置和剥脱方式，以确保治疗效果和患者的舒适度。

治疗优势

- （1）创伤小：**手术切口小，术后恢复快，减少了患者的痛苦和住院时间。
- （2）美容效果好：**切口小且隐蔽，术后疤痕不明显，满足患者对美观的需求。

（3）疗效确切：能够彻底剥除曲张的静脉团，避免复发。

（4）适用范围广：适用于各种程度的静脉曲张患者，尤其适合对传统手术有顾虑的患者。

联合治疗

在实际临床应用中，泡沫硬化治疗和点式剥脱术往往可以联合使用，以达到更好的治疗效果。例如，在腔内激光联合泡沫硬化剂治疗下肢静脉曲张中，通过激光腔内闭合术破坏主干血管壁，同时对剩余的曲张血管采用泡沫硬化剂注射治疗。这种联合治疗方式结合了物理和化学方法的优势，具有治疗周期短、术中痛苦轻、术后恢复快以及创伤小等优点。

静脉曲张的治疗方法多种多样，泡沫硬化治疗和点式剥脱术作为其中的佼佼者，以其微创、无痛、恢复快、美容效果好等优势受到了越来越多患者的青睐。然而，不同的治疗方法适用于不同的患者和病情，因此患者在选择治疗方法时应咨询专业医生，根据自身情况制定个性化的治疗方案。