

慢性肾炎的科学护理方法

▲ 自贡市大安区团结镇卫生院 钟淑芬

慢性肾小球肾炎简称慢性肾炎，是由多种不同病因、不同病理类型组成的一组原发性肾小球疾病。临床特点为病程长、发展缓慢，症状可轻可重，多有一个无症状尿检异常期，然后出现不同程度的水肿、蛋白尿、镜下血尿，可伴高血压和（或）氮质血症，及进行性加重的肾功能损害。

慢性肾炎的护理方法

一般来说，慢性肾炎病变缓慢进展，伴随不同程度的肾功能减退，而慢性肾炎也存在最终发展为慢性肾衰竭的可能性。为了避免病情恶化，对身体造成更大的影响。我们一定要合理地安排自己的作息时

间，做好慢性肾炎护理的工作。

由于肾脏疾病的特殊性，应在医生指导下制定科学的食谱，饮食中蛋白质要适中，过多的蛋白质摄入会加重肾脏的负担，使用权肾功能不全或恶化，但过少又可能导致营养不良和低蛋白血症。对肾功能不

全的病人，食盐不超过 6g 为好，除非有严惩的心衰、浮肿及高血压。多吃些富含纤维素的食物，对大便畅通、排互有利。此外患者要戒烟、忌酒。

在医生的指导下，进行合理的治疗是有效的方法。同时还要积极治疗慢性咽炎、鼻窦炎、牙病及皮肤、尿路感染等隐患，使病情全面、有效地得到控制。

俗话说，“三分治，七分养”，保证充足的睡眠和休息，根据病情轻重，在医生指导下，进行一些娱乐活动，对肾病恢复是非常有益的。有很多人认为生病时就要多喝水，这样有利于疾病恢复，但并不是所有的疾病都应该多喝水，就比如慢性肾炎的患者，一定要控制好水液摄入。很多慢性肾炎的患者，会有不同程度的水肿和高血压症状。此时如果再一味的补充水分，就很可能加重水肿。

做到情绪稳定，因为过度的喜、怒、悲伤，都会使情绪波动，都可能引起肾病的微妙变化。病应当学会控制情绪，避免

患病后的急躁、悲观等负面情绪影响，保持平静乐观的心态，积极配合各种治疗。

冬季寒冷刺激会使血管收缩，血压升高，若腰部受寒后血流量减少，使肾脏功能降低，尤其是感冒，会加重病情，甚至出现严重的并发症。因此，患者要根据季节的变化，及时增减衣服，保持手、脚及皮肤洁净、干燥，尽量避免感冒和皮肤感染、破损等情况。

生活中的注意事项

注意休息，避免过于劳累。防止受凉感冒或上呼吸道感染。

有扁桃体炎，中耳炎，鼻窦炎，龋齿时应及时诊治，注意个人卫生，保持皮肤清洁，防止皮肤感染。这些都是可能导致本病复发或活动的诱因。

浮肿明显，大量蛋白尿而肾功能正常者可适量补充蛋白质饮食，无水肿及低蛋白血症时，每日蛋白质摄入量应限制在每

kg 体重 0.6g（每瓶牛奶约含 6g 蛋白质，每只蛋约含 6g 蛋白质，每 50g 米饭约含 4g 植物蛋白质）。

有水肿，高血压和心功能不全者，应进低盐饮食，每天摄盐应少于 5g（1 钱），约一粒蚕豆大小。

避免服用含非那西丁一类的解热镇痛药及其他对肾功能有损害的药物，如卡那霉素，庆大霉素等。

经常检查尿液，如尿中红细胞每高倍视野超过 10 个，要卧床休息。

慢性肾炎最终将导致慢性肾衰竭，但其病变进展速度个体差异很大。一般从首次发现尿异常到发展至慢性肾衰竭，可历时 10～20 年以上。所以慢性肾炎要积极进行治疗，一般是可以有效控制的，虽然不能保证绝对治愈慢性肾炎，但也可以避免慢性肾炎引发其它严重的病症，可以保证慢性肾炎的患者不会出现生命危险。因此患者就需要积极的配合，自己做好对肾炎的护理工作。

小儿脑瘫的治疗方法

▲ 四川省交通运输厅公路局医院 袁焘

小儿脑瘫是一个比较复杂的疾病，一旦发生就会对整个家庭都造成伤害。脑瘫的病因比较复杂，一般以遗传性为主，但同样也具有一定的获得性因素，包括早产、低出生体质、新生儿窒息和新生儿缺血缺氧性脑病等。

小儿脑瘫是一个较为严重的疾病，从目前的医疗技术来看，并没有完全有效的治疗方法。治疗的目的是利用各种综合治疗措施纠正异常的运动和姿势，减轻伤残程度，促进患儿正常发育。治疗的原则是早期诊断，早期干预，长期康复。但具体来说可以从以下几个方面着手来进行治疗：

康复治疗 康复治疗对于小儿脑瘫患者身体各系统功能的恢复和发育都是比较有效的治疗方法，可以在及早干预、综合治疗和长期坚持的基础之上，减轻脑瘫对于患者的伤害。

家庭治疗 家庭治疗是小儿脑瘫治疗的重要方法和手段，家庭也是最有利于小儿脑瘫患者恢复的场所。在平时的家庭训练当中，家长可以采取一定手段来矫正患者的异常姿势，也可以针对患者的运动障碍进行一些训练。同时，家长的训练和教育，也是小儿脑瘫患者学习翻身、坐位、爬行、跪立、站立等等技能的重要方法。家长在平时一定要注意对患者做这些针对性训练。

特殊教育 一般来说，小儿脑瘫的患者无法与正常学生一起进行学习，因为他们不太会适应正常的学校教学环境，也无法接受正常的学校教育进度。所以，对于脑瘫患者来说，最好的接受学校教育的方式，就是在针对性的特殊学校、康复机构和福利院当中进行。这些特殊教育机构可以帮助他们进行特殊的教育康复方式，从而促进脑瘫患者的正常成长。

音乐治疗 音乐治疗通过配合音乐的节奏，来提高患者对于节奏的敏感度，从而锻

炼患者的四肢协调能力、语言表达能力和一定的学习积极性。

感官治疗 在平时，家长要多注意训练患者的感官能力，有针对性的进行一些感觉整合训练，恢复患者的感觉能力。进行这项训练的主要目的是提升患者的感觉能力。经常性的感官训练，可以让患者将自身器官的各个部分组合起来，经过大脑的整合作用之后，对身体知觉做出反应。而这种感官训练，同样也可以对大脑起到一定的锻炼，从而达到治疗目的。

药物治疗 虽然目前并不存在治疗脑瘫的特效药，但针对脑瘫患者的部分症状，还是可以用一定的药物进行缓解的。比如说针对手足徐动症状严重的患者，可以使用一定量的安坦，从而来缓解症状，改善患者的肌肉张力。针对癫痫并发症患者，可以给予一定的抗癫痫药物，从而缓解癫痫给患者带来的身心伤害。

手术治疗 对于少部分患者来说，手术治疗也是一种治疗脑瘫的有效手段。比如说选择性脊神经后根切断手术、跟腱延长术、骨关节手术等等此类的矫形手术，都可以运用在因脑瘫而产生一定的异形患者的身上。但要注意的是，此种手术治疗并不是针对所有脑瘫患者的，而只是针对治疗其他的异形问题的。

预后治疗 在实施一定的治疗方法之后，也一定要注意脑瘫患者预后的状态，包括长期和短期状态，都需要一定的观察。一般来说，智力正常的患者预后情况都比较好，可以进行继续的康复治疗；而如果治疗后发现癫痫症状，很有可能会加重智力障碍，这就是预后较差的情况。

如果脑瘫患者预后情况较好，其生命周期基本上和正常人没有差别；而如果脑瘫患者的预后情况并不好，就有可能加重病情，从而影响到脑瘫患者的生命周期。

科学认识小儿身材矮小症

▲ 宜宾市妇幼保健计划生育服务中心 范嗣祥

很多人对矮小症都不陌生，我们经常也会在生活中看到相较于同龄人来说个头特别矮小的孩子。所以小儿身材矮小症通俗的说法就是个长不高，导致矮小症的原因是多方面的，除遗传因素外，还与饮食、体育锻炼有相当大的关系。矮小症的发生早期比较难以识别，但矮小症如果早期识别出来也是可以采取有效措施进行干预与治疗的。

小儿身材矮小症的判断标准

矮小症字面上易理解，而且肉眼也可识别，但其实对于小儿身材矮小在医学上是有严格的评定标准的。严格来说，同样的性别，同样月份出生，年龄相同的 100 个孩子中，如果其中一个或几个孩子的身高低于平均水平两个标准差或是是第三百分位以下，从小到大前三个孩子每年的生长速度低于四公分或五公分内，这种情况下可初步判定孩子有生长障碍，医学上称之为生长迟缓、矮小。

导致小儿身材矮小症的原因

导致小儿身材矮小症的主要原因是多方面的：

- （1）缺乏生长激素所致，生长激素是维持身高发育最关键的因素之一。生长激素一旦缺乏缺少，就会影响到内分泌，导致分泌不足，从而影响孩子的身高发育；
- （2）营养元素的缺乏，缺乏营养元素也是导致矮小症的原因之一，长期的营养不均衡或是营养不良，比如缺铁、缺锌、缺钙等都与矮小症的形成有一定的关系；
- （3）遗传因素的影响，孩子的身高很大程度上与父母的身高有很大的关系，如果父母双方都比较矮小，那么孩子矮小症的可能性也就非常大，如：家族遗传所致身材矮小、特发性矮小、家族性体质发育延迟等；
- （4）生殖激素缺乏导致的先天性发育畸形，如先天性软骨发育不良等也会导致矮小症；
- （5）甲状腺功能减退也会导致矮小症

和精神发育迟滞。

对孩子造成严重伤害

不利于心理健康 生活中因为身材矮小而遭遇到的不公平待遇，以及讥讽、嘲笑屡见不鲜。久而久之，孩子就会出现自卑、自闭心理，对自己严重缺乏信心。身材矮小导致的自我认知与自信心不足直接影响孩子的社交能力，由于与他们缺少必要的沟通与交流，还大大削弱了孩子的语言表达能力，语言表达能力不强，这样便会形成一个恶性循环。长此以往，就会导致孩子抑郁、焦虑，甚至出现一些过激的自残行为。心理问题一旦形成，如果未得到有效的干预与治疗，其不利影响将是伴随个人一生的。

对孩子的未来产生不利影响 许多行业、职业都对身高有着严格的要求，如空乘人员、医护人员、军人等。这些身高方面的规定就意味着矮小症患者将止步于此，其职业生涯可选择范围将大幅度的缩小，对其个人的发展产生非常不利的影响。除了职业生涯方面的威胁外，另外一个最明显的影响就是对婚姻的影响，多数女生梦想中的另一半都是“高、富、帅”，这三样基础条件中，富与帅可以通过后天的努力与奋斗去实现财务自由，通过医美整容等手段改变不满意的五官与轮廓，而唯有高是无法改变的。

矮小症的预防

矮小症的预防上，一是要注意避免缺乏生长激素，不能让孩子熬夜；二是饮食上要注意科学搭配，合理膳食；三是要督促孩子适当的体育锻炼，游泳、跑步、跳、打球等线性运动都会促进孩子的生长；四是一旦有矮小症的苗头要及时检查，进行必要的干预与治疗。

综上所述，矮小症不但会导致孩子的身高受到影响，对孩子也造成其他的危害。所以家长们一定要重视儿童矮小症，早发现，早干预，早治疗。