

女性也需警惕肾脏病？

▲ 河南省巩义市人民医院肾内科 / 血液透析室 王楠楠

一提起肾脏疾病，大多数人会想到男性。其实不然，受女性独特的身体构造、激素水平等原因影响，肾脏疾病的发病率普遍高于男性，尤其是女性在经历怀孕、生产、哺乳和更年期时，更容易增加肾的负担。女性肾脏疾病对当前和下一代都将产生一定影响，所以针对女性好发的各种肾病，也需要进行相关的防治。

女性容易患有哪些肾脏疾病？

狼疮性肾炎 狼疮性肾炎属于一种继发性肾病，也是自身免疫性疾病发展到一定阶段的表现。狼疮性肾炎与雌激素水平有关。雌激素水平过高会激活体内的免疫系统，产生抗体，引起一系列免疫损害。狼疮性肾炎一般表现为尿蛋白升高，在早期的时候女性会患上系统性红斑狼疮，这是自身免疫性疾病，会给全身带来伤害，其中就包括肾脏。肾脏

是系统性红斑狼疮最容易侵害的器官，所以大部分患者都会出现相应的肾脏病变症状。狼疮性肾炎是会给女性带来严重功能障碍的疾病，而且由于女性自身激素水平的改变，也会给系统功能调节方面带来影响。

尿路感染 女性尿道短而宽，尿道口位于阴唇下方，距离肛门较近，各种肠炎以及性生活，易使细菌和其他病原微生物沿尿道口进入膀胱、尿道、肾盂等部位。另外，妊娠期女性由于后期子宫增大，会对整个泌尿系统产生压迫，孕激素分泌也会增多，导致输尿管蠕动减弱，易诱发尿路感染。依据感染的部位，泌尿系统感染分为下尿路感染和上尿路感染，其中下尿路感染包括膀胱炎、尿道炎，上尿路感染则主要是指肾盂感染。

非感染性尿频排尿不适综合征 得这种病的人几乎都是工作紧张的女性，如教师、医生、护士等，患者经常出现尿频、尿急等症

状，越紧张、劳累，去厕所的次数越多。与泌尿系统感染不同的是，该病没有尿痛症状，发病原因与职业和工作环境、个人心理承受能力有关。

肾脏疾病早期症状不可大意

留心以下几种情况

眼睑或下肢浮肿 肾脏会导致水电解质调节功能受损，引起体内水钠增多，水分常积聚在最疏松的组织或身体最低部位，如眼睑或下肢。

头痛、乏力、记忆力下降、睡眠不佳 肾病表现多是合并高血压所致，特别是年轻人出现不明原因血压升高应该警惕肾脏疾患。

出现“泡沫尿” 当尿蛋白、尿糖增多时会出现“泡沫尿”，如果尿液表面漂浮着一层细小泡沫状，不易消失，应警惕蛋白尿；

如果泡沫较大，消失得非常快，应警惕是否尿糖升高。

尿量异常 正常人入睡后代谢缓慢，夜尿显著少于白天尿量，夜间应不排尿或仅排1次，如果经常超过2次以上，夜尿多于白天尿量，或者尿量明显减少，可能预示肾功能不全。

尿检异常 常规尿液检查如果出现蛋白或潜血阳性，可能是无症状性蛋白尿或无症状性血尿，应及时做尿蛋白定量或尿位相镜检查。

合并其他疾病 许多疾病容易出现肾脏损害，如高血压、糖尿病、痛风、多囊肾，已经有这些疾病患者应定期做尿液检查。

贫血 中度以上的慢性肾功能不全患者常常合并贫血，出现乏力、头晕、面色苍白等症状，这往往是肾功能不全导致肾脏分泌促红细胞生成素减少所致。因此，出现不明原因贫血，除了考虑血液系统疾病外，应检查有无肾脏疾病。

做这些，可以减轻化疗副作用

▲ 河南洛阳解放军联勤保障部队第九八九医院肿瘤科 王卫华

手术、放疗、化疗是恶性肿瘤的主要治疗方法，对于很多肿瘤病人来说，化疗是一种非常有效的治疗手段。虽然如今化疗的技术已经飞速进步，但在治疗过程中还是难免会波及无辜的正常细胞，引发一系列副作用，如恶心呕吐、骨髓抑制、脱发等，这些副作用会让患者感到不适。那么，化疗后常见的副作用有哪些？面对不同的副作用，我们又应该采取什么方法减轻呢？

骨髓抑制

化疗后骨髓抑制是患者在使用抗肿瘤化学药物灭杀肿瘤细胞时，同时也造成骨髓中造血细胞损伤的一种病症。化疗引起骨髓抑制主要表现为白细胞、红细胞、血小板等减少，临床表现为头晕、咽痛、咳嗽、发热等，严重时可出现继发性感染、休克、大出血等，甚至死亡。

①白细胞水平下降：可使用造血生长因子治疗，它能够动员我们骨髓当中的一些未成熟的白粒细胞迅速成熟，释放到血液当中，有效防治化疗相关性的白细胞下降。另外，患者还需注意饮食卫生，食物应清洗干净并完全煮熟；可以适量运动提高身体免疫力，但不要去人员密集的场所；

②血小板缺乏：抗肿瘤药物对巨核细胞产生抑制作用，导致血小板减少，会增加出血风险，延迟化疗时间，甚至导致化疗终止。一般当血小板较少且有出血倾向时，应输注单采血小板治疗；患者在生活中也要避免食用过硬的食物，以免划伤出血。

恶心、呕吐，食欲下降

有些人饱腹时容易恶心，而有人则是空腹时容易恶心，选择自己感觉舒服的饮食方式，可以根据自己的情况适当增加口味；尽量少食多餐，食用易消化食物，如馒头、面包、面条、酸奶等，注意少吃辛辣、油腻的食物，会加重不

良反应，同时也不利于化疗效果；饭后休息半小时以上再走动、躺下或饮水，可以喝一些有味道的水增加食欲；晨起如果恶心，可在起床前吃点面包或苏打饼干。

脱发

化疗药进入人体后会抑制组织的生长，发根是一个生长极为旺盛的部位，因此容易被化疗药物所抑制。脱发的程度与使用药物的种类、剂量、方法有关，同时具有个体差异性。除了影响形象，其实并不需要担心。化疗期间不要使用吹风机等伤害头发的产品，可采取缠头带以降低药物到达头皮的剂量，但最好准备假发。

便秘

化疗期间便秘也是比较常见的一个副作用，改善这种情况从饮食上入手，多吃一些粗粮和膳食纤维含量较多的食物，如：芹菜、燕麦片、红薯等；此外，还可以多吃香蕉、火龙果等具有通便作用的水果；多喝水，在水中加一些蜂蜜也能够达到润肠通便的作用，还可以缓解化疗期间脱水的现象；适当运动，进行腹部按摩能够促进肠胃蠕动，帮助排便。

口腔溃疡

在化疗期间人的免疫力会慢慢下降，这时候很容易出现口腔溃疡，有时候患者心情不好也会加重口腔溃疡，从而进食差，影响治疗的同时口腔溃疡的愈合时间延长。这种情况要适当补充维生素，多喝水，多用生理盐水或碳酸氢钠水漱口，保持口腔湿润；不吃坚硬、刺激性食物，刷牙选择软毛牙刷，避免刺激口腔。

综上，化疗后出现副作用不用担心，更无需因为副作用而逃避化疗，只要做好应对措施，就能够有效减轻化疗带来的副作用。

脑梗病人康复锻炼的体会

▲ 商丘市第四人民医院 赵斌

脑梗死是医院神经内科常见疾病，又被称为缺血性卒中。患有脑梗死后，患者肢体功能、语言表达会受到严重的影响，降低了患者的生活质量。在开展脑梗死病人治疗时，还需要积极开展脑梗死患者康复锻炼，研究表明，通过康复锻炼能减轻患者功能缺陷，最大程度地促进患者康复。今天就给大家科普一下脑梗死患者康复锻炼的那些事。

脑梗死基本状况

脑梗死是50~60岁以上中老年人群中好发的一种疾病，发病前期，患者没有特别明显的症状，发病后，患者多有头昏、恶心的症状，有的患者会因病肢体麻木、步态不稳，也有的患者有大小便失禁、动脉粥样硬化等症状。一般认为脑梗死问题的发生与患者局部脑组织区域血液供应障碍有较大关系，当产生这一问题后，患者脑组织会缺血缺氧性病变坏死，进而产生临床上对应的神经功能缺失。对于脑梗死患者而言，在接受治疗的同时，积极开展科学有效地康复锻炼和护理工作，不仅能提升治疗效果，而且能促进患者多种功能恢复，这对于提升患者生活质量具有积极作用。

脑梗死病人康复锻炼

生命体征监测 脑梗死病人康复锻炼过程中，需要严密监测患者的生命体征。一般除监测患者血压、脉搏、呼吸外，还需要观察患者的意识、瞳孔和瘫痪程度，此外应将患者生命中枢功能和颅内压力改变作为监测重点，实现患者病情的有效判断。通过了解上述信息，能掌握患者病情变化，这对于挽救患者的生命具有积极作用。

心理护理 脑梗死疾病对患者身心伤害较大，一般经过治疗后，脑梗死患者虽然脱离了生命危险，但是多数患者存在较为严重的后遗症，如偏瘫、失语、意识不清等，这些问题会使得患者产生悲观、失望、抑郁等问题。对此在患者康复锻炼的同时，需要积极开展患者的心理护理，在实际护理中通过安慰性、鼓励性语言完成患者心理疏导，分散患者不良情绪。

在此过程中，需要向患者介绍康复锻炼的重要性，使得患者积极配合肢体与语言锻炼，恢复患者多种功能。

记忆思维锻炼 脑梗死患者多有记忆力下降的问题，随着疾病的发展，这种现象会愈发严重。对此在患者记忆思维锻炼中，应积极地与患者进行沟通交流，并反复训练患者回忆居住的环境、物品的位置、周围的人和事物等。这样能训练患者的记忆力，思维能力，对于患者其他功能训练具有积极作用。

语言功能锻炼 语言功能锻炼是脑梗死患者康复锻炼的重要内容，从第一周开始进行语言功能锻炼时，护理人员需要鼓励患者发音，并积极锻炼舌头的伸缩和搅动能力。在训练过程中，可让病人模仿护士口型，进行单音节字词练习；在第二周时，应结合患者单音节词训练效果，和患者进行简单的语句交流，在交流时应按照由简单到困难的要求提问，促进患者语言功能恢复。

肢体功能锻炼 脑梗死患者多有偏瘫问题，患者的肢体运动功能会受到较大影响。在患者肢体功能锻炼时，（1）在早期阶段应正确摆放患者肢体，使得患者的肢体处于功能为，避免患者肢体出现外展、外旋问题。（2）按照先被动后主动的方式开展患者肢体功能锻炼，在实际锻炼中，应从健侧到患侧，由大关节到小关节，确保锻炼内容的充分性，锻炼中应避免小关节发生强直问题。（3）在患者早期功能锻炼时，还需要通过反复性活动进行诱发训练，增强锻炼效果。（4）在后期应从床上训练逐步转向坐起、站立、行走等训练，通过简单的训练增强肌力云顶能力，在防止肌肉萎缩中促进患者肢体功能恢复。

总而言之，康复锻炼对于脑梗死患者康复具有积极作用。新时期，医护人员只有充分认识到脑梗死患者康复锻炼的重要性，结合患者病情状况科学制定康复锻炼计划，控制康复锻炼每个环节，这样才能有效提升康复锻炼效果，促进患者早日康复。