

慢性肾脏病能治好吗？ 如何治疗？

张先生今年48岁，由于长期工作忙，睡眠不足，饮食不规律，常常有失眠的情况，最近突然出现了血尿与高血压的症状，之前无任何征兆，他害怕自己的身体有问题，就到医院求诊，初步诊断为慢性肾脏病。张先生听说后，很担心。慢性肾脏病能治好吗？又该如何治疗呢？下面我们就来看看相关的科普知识吧！



慢性肾脏病是由不同原因导致的慢性肾脏结构和功能障碍，其中包括尿液检查和血液成分异常（肾功能异常）、肾小球与小管间质损伤、肾脏大小与结构改变等。上述的“不同原因”，包含药物、毒物、狼疮性肾炎、IgA肾病、糖尿病肾病等原因，均会引起慢性肾脏病。

慢性肾脏病能治好吗？

慢性肾脏病不能治愈，但能通过药物治疗延缓疾病进展。由于慢性肾脏病是慢性发展性疾病，病情顽固，且早期基本无症状，很难及时发现。但还是可以根据慢性肾脏病的病因，采取针对性的治疗方法，只要将病因消除，就可以改善病情。

慢性肾脏病如何治疗？

根据慢性肾脏病的诊断，分为五期，其中1期最轻，5期最重。

1. 结合病因积极治疗。完

成对疾病的诊断后，应综合患者的体征、病史、症状作全面辅助检查分析，如特发性膜性肾病和狼疮性肾炎等原发病不同，其治疗也有很大不同，先明确原发病，再作具体治疗方案的制定。

2. 注意各类感染性疾病，包括泌尿系统感染、上呼吸道感染、感冒等，它们不仅是慢性肾脏病的合并症，还会使慢性肾脏病病情加重。做好感染性疾病的防治，便可有效治疗慢性肾脏病。

3. 对慢性肾脏病患者而言，高血压和蛋白尿均会促进病情进展，对此，应将控制血压和蛋白尿作为治疗关键，这样才能延缓慢性肾脏病的发展。可服用沙坦类药物，有助于降压，减少蛋白尿。若未能有效控制血压，可联合使用长效的钙离子拮抗剂，如地平类药物。

4. 无论采用何种治疗方法，都是为了保护肾功能，阻止慢

性肾脏病的进展，以免患者的病情发展到慢性肾脏病3期。所以，应调整我们的生活方式，合理饮食，营养均衡，建议低盐和优质低蛋白，注意休息。

5. 经过科学的治疗后，大部分慢性肾脏病不易发展成尿毒症。但依旧有少部分患者不断进展，在此建议肾病患者要定期随访和检查，从而方便评估病情，及时采取治疗措施，阻止慢性肾脏病不断发展。

慢性肾脏病比较棘手，治疗起来也困难，你要问是否能治好，可以肯定的是“不能”，只能延缓或阻止病情进展，通过上述的几种治疗方法，注意定期随访，可以在一定程度上让病情趋于稳定。由此，相信你对慢性肾脏病也有了一定的认识，在治疗上不至于走弯路。

衡南县人民医院 谢蓉

什么是过敏性紫癜？

过敏性紫癜是一种复杂的免疫系统相关疾病，它可以影响皮肤、关节、消化道和肾脏等部位。得名于其主要特征——紫癜。紫癜是指皮肤上出现的紫红色或暗红色的瘀斑。当患者患有过敏性紫癜时，他们的免疫系统会产生异常反应，这些异常的生物化学反应导致了炎症和血管壁的损伤，进而引发了紫癜的形成。本文将介绍过敏性紫癜的病因、症状和诊断方法。

过敏性紫癜的病因

1. 免疫系统异常反应 过敏性紫癜被认为是由于免疫系统异常反应引起的。当免疫系统出现异常时，它可能错误地攻击健康的组织和器官，导致血小板凝聚和免疫复合物在小血管中沉积。

2. 感染 感染是触发过敏性紫癜的常见因素之一。病毒或细菌感染，特别是上呼吸道感染或胃肠道感染，可能会引发免疫系统异常反应，导致过敏性紫癜的发作。

3. 药物 某些药物被认为能够引发过敏性紫癜。这些包括非甾体抗炎药物如布洛芬和阿司匹林，以及某些抗生素、抗病毒药物和抗凝血药物等。在使用这些药物时，特别是存在过敏体质的患者，可能会引发过敏性紫癜的发作。

4. 食物过敏 某些食物，如海鲜、坚果、蛋白质和柑橘类水果等，可能会引发过敏性紫癜。食物过敏会导致免疫系统异常反应，导致炎症反应和血管损伤。

5. 遗传因素 遗传因素可能在过敏性紫癜的发病中起到一定的作用。研究表明，有家族史的人更容易患上过敏性紫癜。

过敏性紫癜的症状

1. 紫癜 这是过敏性紫癜最明显的症状。紫癜通常出现在四肢和臀部，也可出现在其他部位。这些瘀斑可以是小斑点或覆盖较大面积，呈现紫红色或暗红色。按压紫癜后无法褪色。

2. 关节痛和肿胀 许多患者在过敏性紫癜发作期间经历关节痛和肿胀。这些症状可能集中在膝关节、踝关节、肘关节等部位，并可能在不同关节之间轮流出现。

3. 消化道问题 过敏性紫癜还可以导致一系列消化道问题，如腹痛、腹泻、呕吐和消化不良等。腹痛可能是钝痛或绞痛的感觉，并伴随恶心或呕吐。

4. 肾脏损害 在一些患者中，过敏性紫癜可以导致肾脏损害。这可能表现为蛋白尿（尿液中蛋白质的异常增加）或血尿（尿液中有血液）。

如何诊断过敏性紫癜？

1. 体格检查 医生通过仔细检查患者的皮肤、关节、消化道和其他系统进行初步评估。特别注意是否有紫癜、关节肿胀和压痛等症状。

2. 实验室检查 实验室检查有助于进一步评估患者的免疫功能和炎症反应。常见的实验室检查包括：

(1) 完全血细胞计数：用于评估白细胞、血小板和红细胞的数量和形态是否正常。

(2) 尿液分析：检查尿液中是否有蛋白质、红细胞、白细胞等异常。

(3) 血清免疫球蛋白检测：检查免疫球蛋白M (IgM) 和C4等是否异常。

(4) C反应蛋白 (CRP) 和血沉率：用于评估炎症反应的程度。

3. 组织活检 在某些情况下，医生可能会建议进行皮肤、肾脏或其他受累组织的活检。组织活检可以帮助排除其他类似疾病，并进行更确切的诊断。

山东省聊城市冠县新华医院
林国霞

腰椎间盘突出 的主要表现与治疗方法

什么是腰椎间盘突出？最常见的腰椎间盘突出影响因素和症状有哪些？日常生活中有哪些容易被大家忽略的影响腰椎间盘突出健康的不良习惯？该病目前的治疗方式是怎样？所谓“知己知彼，百战不殆”，当身体出了毛病，除了求医问药，我们更要知道疾病的相关知识，这样才能更好地自我呵护与管理。

腰椎间盘突出的主要表现

造成腰椎间盘突出的因素主要有腰椎间盘的退行性改变、外伤因素、过度负荷、遗传因素以及其他，如吸烟、糖尿病、妊娠、某些职业（如长期处于坐位及颠簸状态的司机）等。

腰椎间盘突出主要表现为：

1. 腰背痛（是大多数患者最早出现的症状）；
2. 坐骨神经痛；
3. 下腹部痛或大腿前侧痛；
4. 肢体麻木；
5. 间歇性跛行；
6. 马尾综合征（如大小便障碍，会阴和肛周感觉异常等）；
7. 肌肉无力、萎缩、瘫痪；
8. 患肢发凉。

容易忽略的不良生活习惯有哪些？

久坐和长时间直立；不良坐姿，如跷二郎腿、窝沙发；睡姿不良，颈腰部无支撑；单手提重物；跑步姿势错误；长时间穿高跟鞋；弯腰搬重物，过度负荷；扭腰运动，如打高尔夫球。

腰椎间盘突出的治疗方式

腰椎间盘突出的治疗方式有非手术治疗和传统开放手术、微创手术。患者手术后护理应注意以下几个方面：

1. 出院1个月内应尽量以卧床休息为主，戴腰围或支具起床活动的时间不宜过长，站立活动不宜超过30~40分钟。

2. 腰围或支具保护至少3个月，以待骨质完成愈合达到一定的强度。腰椎孔镜手术后腰围佩戴时间可相对缩短，但建议不少于1个月。

3. 保持切口干燥，观察切口情况；若出现切口红肿、渗出、疼痛，应及时复诊。

4. 加强营养，少食多餐，多进食高蛋白、高热量、高维生素、富含纤维素、易消化饮食。

5. 游泳：术后3个月后可选择游泳，游泳是全方位的腰部肌肉的锻炼方式。

6. 定期复查，通常术后3个月、6个月、1年、2年需返院复查。有不适时随时复诊。

7. 日常生活活动指导

(1) 床上转身时，限制脊柱旋转。

(2) 坐位与站立位的变换：椅子高度与膝盖的高度接近。起立时，臀部先移于椅子的前1/3处，再用手支撑站立起来，坐下时，应先将双腿紧靠椅子前沿，用双手扶到椅子面后再垂直坐下，保持腰部直立90°的位置。

(3) 行走：在腰围保持下，保持脊柱在直立90°的范围内缓慢行走。

(4) 沐浴如厕：使用浴缸者应保持坐姿，不可斜靠在浴缸里。建议尽量用坐式马桶，避免蹲式如厕。

岳阳县人民医院 陈小燕