

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的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。

腰椎间盘突出的主要表现有：

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法

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) 床上翻身时，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