



做好这几点 远离慢性肾衰竭

慢性肾衰竭是指由于各种原因引发的慢性进行性肾脏实质损害，致使肾脏出现明显萎缩，无法维持原有的基本功能。水、电解质、酸碱失衡以及全身多脏器、系统受累是慢性肾衰竭患者主要的临床症状表现。通俗点来说，就是肾脏生病了，无法维持正常的工作运转，人体内产生的水和废物无法通过肾脏正常排出体外，从而导致出现水肿、食欲不振、虚弱乏力、恶心呕吐等多种症状。有研究显示，国内成年人该种疾病的发病率大概为 11.0%，且近年来呈现出逐年上升的趋势。

慢性肾功能衰竭的病因包括糖尿病肾病、原发性肾小球疾病、多囊肾、血压肾损害、药物性肾损害、免疫疾病肾损害以及遗传性肾脏病等。通常情况下进展较为缓慢，但若出现循环血量不足、感染或使用肾毒性药物时，患者病情就会进展迅速或持续加重，进而对肾脏产生较大伤害，使其各项功能逐渐退化直至衰竭。要想对慢性肾衰竭做到早期预防，就必须尽早查明病因并严加控制，防止和延缓病情进展。那么该如何有效预防慢性肾功能衰竭呢？做到以下几点即可：

积极筛查并治疗原发性疾病

慢性肾衰竭的病因有很多，糖尿病是导致慢性肾功能衰竭的主要原发疾病之一。近些年，人们的物质生活水平不断提高，糖尿病的患病数量也在逐年增加。据相关统计显示，每年因糖尿病导致慢性肾功能衰竭的患者在所有慢性肾衰竭患者中约占 50%。虽然发展至慢性肾衰竭尚需经过长短不一的时间，但若患者的原发性疾病没有得到及时有效的治

疗，病情就很可能在较短时间内发展到晚期慢性肾衰竭，而通常这一周期不超过十年。可见，原发病的积极筛查和治疗对于预防慢性肾衰竭是很重要的。

除了糖尿病，肾小球病变也是导致慢性肾功能衰竭的主要原发疾病之一。根据病变原因及病变程度，可将其分为原发性肾小球肾炎与继发性肾小球肾炎两种类型。肾小球病变与人体自身免疫具有密切的关联性，其性质类似免疫性疾病。早期可通过免疫抑制药物来控制原发病情的进展，后期随着患者自身免疫力、身体机能的下降，以及血浆蛋白的不断丢失，进而会引发多种并发症，如血栓、感染等。血栓多见于肾静脉血栓和下肢静脉血栓，尤其是肾静脉血栓，这就会导致肾脏血液流通受阻，影响肾脏正常的运行，从而使肾功能衰竭程度不断加重。

避免随意滥用药物

由于现代医学信息传播广泛、药店众多，很多人患病之后，并不是及时前往医院就诊，遵医嘱用

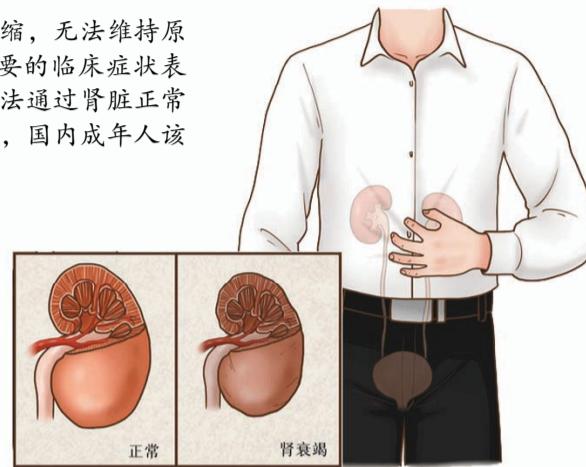
药，而是选择自行服用某些药物。不少药物都具有肾毒性，比如我们常见的一些消炎止痛类药物，这些药物不仅不能长期服用，更是要注意控制好服用剂量，过量用药极可能会导致肾功能受损。

积极预防和治疗 高血压、高血糖

有高血压、糖尿病等基础病的肾病患者，如果血压、血糖控制不佳，其肾脏功能会快速减退。对此，临床医生通常会使用血管紧张素等药物来控制患者血压。高血压、糖尿病是导致肾功能损害的重要原因，糖尿病患者若不重视血糖的控制，出现肾损害后不及时控制病情发展，那么其出现慢性肾功能衰竭的几率要远高于其他患者。

调整饮食结构

肾脏作为人体最为重要的代谢器官，我们所摄入的各种蛋白类物质在体内代谢成尿素氮或肌酐后，



都需要经肾脏才能排出体外。因此，优质蛋白饮食、低盐饮食或低磷饮食能够减轻肾脏负荷。特别是对于已经出现肾病的患者，更要严格控制蛋白、食盐的摄入，以延缓肾脏疾病的进展。

降低尿蛋白

尿蛋白是慢性肾功能衰竭发展进程中潜在的危险因素，主要是由于肾小管、肾小球等出现病变以后导致的。肾小球排出的尿蛋白会被肾小管所吸收，大量蛋白尿的漏出，会加重肾小球和肾小管的负担，加速肾脏疾病的进展。因此，减少尿蛋白漏出的量对于防治慢性肾衰竭以及维持正常的肾功能具有极为重要的意义。

柳州市鹿寨县中医医院 蓝荣斌

脑外伤后日常护理要点

大脑是人体最重要的器官之一，它承载着控制思维、感觉和运动等功能。在脑外伤后，患者往往会出现许多严重的症状，给身体带来诸多不良影响，需要通过有效的护理来恢复健康。那么脑外伤究竟会对患者造成哪些影响呢？脑外伤患者的日常护理又该怎么做呢？让我们一起来看看吧。

什么是脑外伤？

脑外伤是指脑部受到外力撞击或其他外部力量作用而引起的损伤，包括原发性脑损伤和继发性脑损伤。原发性脑损伤是指外力直接作用于头部而引起的脑损伤，包括脑震荡、脑挫裂伤、弥漫性轴索损伤等。继发性脑损伤是指原发性脑损伤后，由于炎症、缺氧、颅内压增高等因素引起的进一步损伤，包括脑水肿和颅内出血。脑外伤的严重程度和症状表现因人而异，轻微的脑外伤可能仅表现为头痛、头晕，而严重的脑外伤可能导致昏迷、神经功能障碍甚至危及生命。

脑外伤会对患者造成什么影响？

脑外伤对患者的影响是多方面的。首先，脑外伤可能会导致患者的认知能力受损。例如患者可能出现记忆力下降、注意力不集中、思维迟缓等现象，从而影响日常生活。其次，脑外伤还可能会导致患者语言能力受损，如说话困难、理解能力下降等。此外，脑外伤还可能使患者的运动功能受限，甚至丧失独

立生活的能力。因此，需要对脑外伤患者进行细心护理。

脑外伤患者的护理该怎么做？

脑外伤患者由于病情原因，往往面临着行动不便、思维语言能力受限等困难。我们需要通过有效的护理方法，为患者的恢复创造良好的条件。以下是脑外伤的一些护理方法：

1. 进行清洁护理

脑外伤患者的清洁护理非常重。首先，可以使用无菌生理盐水在患者的伤口处轻柔地清洁，避免过度擦拭，以防造成伤口损伤。其次，使用碘伏或合适的消毒液处理伤口皮肤，以降低病人感染的风险。最后，根据患者伤口愈合情况，按时更换敷料。如果患者需要进行身体清洁，可以用盆接一些温水，使用干净的毛巾轻轻擦拭。在擦拭时要远离伤口，保持伤口处干燥。

2. 进行康复训练

康复训练对轻症脑创伤患者的恢复有很大帮助。如认知训练、言

语训练等，可帮助患者恢复受损的认知能力。通过让患者辨别一些动物的图片，询问图片中动物的名字，锻炼患者的辨别能力；让病人看一些简单的文字、句子等，锻炼患者的语言表达能力；询问患者一些常见的问题，可锻炼思考能力。此外，身体康复训练需要循序渐进地进行，前期可以先进行一些简单的动作，例如活动脚趾、抬腿、抬手等。

3. 进行体位护理

体位护理对脑创伤患者来说很重要，可有效调节患者的身体舒适度、促进血液循环。

在护理过程中，首先可以采用半卧位的方式。将患者的上半身抬高至 30 度左右，利用枕头或床垫进行支撑，有助于减轻患者颅内压力、促进脑部血液循环。其次，可以采用侧卧位的方式，将患者转至一侧，减轻背部与臀部的压力，预防压疮的产生。此外，如果患者颅内压过高或者脑水肿比较明显，则需要采用俯位法，将患者身体先翻

至 90 度，利用枕头进行支撑，片刻过后再缓缓地抽出枕头，继续翻转。在翻身过程中，要注意头部防护，避免伤口摩擦碰撞。

4. 注意管道护理

脑外伤患者的管道护理不可忽视。脑外伤患者可能会因为病情或手术的原因，需要使用各种管道。如导尿管、鼻胃管、气管插管等。但由于患者可能存在语言障碍，无法及时反馈问题，所以在护理时需要格外的认真。在护理时，先检查患者的导尿管是否通畅，随后检查导尿管是否固定牢固。注意保持患者导尿管周围皮肤干燥和清洁，逐步完成管道护理工作。

总之，脑外伤患者的日常护理需要综合考虑他们的身心状况及饮食需求。通过清洁护理、康复训练护理、体位护理和管道护理等方法，可以帮助脑外伤患者有效恢复。在护理过程中，需细心照料，鼓励患者重拾信心，勇敢面对。

广西壮族自治区人民医院 马丽琴