

# 改善慢性肾炎预后 积极调整生活方式

慢性肾炎即慢性肾小球肾炎，是一种常见的肾脏疾病，往往起病隐匿，病程较长，严重影响患者的生活质量。对于慢性肾炎患者来说，了解该病的预后、影响因素以及如何改善预后是非常重要的，可以帮助患者更好地应对该病，提高生活质量。

## 影响慢性肾炎预后的因素

预后，简单来说，就是疾病可能的发展方向 and 结果。对于慢性肾炎而言，预后涉及疾病是否会恶化、肾功能是否能保持稳定或恢复，以及患者的生活质量等方面。慢性肾炎的预后受多种因素影响，如患者的病理类型、肾功能状况、并发症情况以及治疗反应等因素，具体如下。

**1. 病理类型** 不同的病理类型对预后的影响不同，了解病理类型有助于预测疾病的发展和制定合适的治疗方案。例如，微小病变型肾炎通常预后较好，而局灶节段性肾小球肾炎预后较差。

**2. 肾功能** 肾功能判断慢性肾炎预后的关键因素之一。肾功能良好的患者，预后通常较好；而肾功能受损严重的患者，一般预后较差。临床上评估肾功能的常用指标，主要有肌酐清除率、血肌酐等。

**3. 并发症** 如果合并了高血压、糖尿病等并发症，无疑会增加慢性肾炎的治疗难度，影响预后。因此，控制并发症对于改善慢性肾炎预后至关重要。

**4. 治疗反应** 患者对治疗的反

应也是判断预后的重要依据。如果患者对治疗敏感，病情得到有效控制，预后通常较好。反之，如果患者对治疗不敏感或产生耐药性，预后可能较差。

慢性肾炎的预后因人而异。一般来说，如果患者能够在疾病早期得到及时诊断和治疗，积极调整生活方式，遵循医嘱治疗，通常预后较好。如果得不到有效控制，导致病情迁延不愈，肾功能就会逐渐恶化，最终导致终末期肾病，往往需要接受肾脏替代治疗，如透析或肾移植。

## 如何改善慢性肾炎的预后

慢性肾炎的预后不仅与疾病本身的性质有关，更与患者的自我管理、生活方式、治疗策略以及心理状态等因素紧密相连。慢性肾炎患者想要改善预后，提高生活质量，可以从以下几个方面调理。

**1. 积极治疗管理** 患者应遵循医生的建议，坚持规律服药，切勿擅自停药或更改药物剂量。如果出现任何不适或疑问，应及时向医生咨询，而不是自行处理。

**2. 调整生活方式** 调整生活方式可以从饮食、运动等方面入手。饮食建议采用低盐、低脂、优质低

蛋白饮食，以减轻肾脏负担，同时要戒烟限酒、控制体重。其次，运动有助于增强体质，提高免疫力，散步、瑜伽等有氧运动都是不错的选择，不仅可以改善血液循环、增强肌肉力量，同时也有助于释放压力和焦虑，但运动过程中要避免过度劳累。

**3. 心理调适与情绪管理** 慢性肾炎是慢性疾病，患者和家属可能会因此产生焦虑、沮丧等负面情绪，不利疾病康复。因此，患者应保持乐观、积极的心态，可以通过心理咨询、参加支持团体等方式，学习情绪管理技巧，增强心理韧性。另外，与家人、朋友沟通交流也是缓解压力的重要途径。

**4. 预防与控制并发症** 高血压、高血糖、高血脂等并发症不仅会影响慢性肾炎的预后，还可能加重肾脏损害。因此，患者应积极控制这些并发症，通过药物治疗、生活方式调整等手段，将血压、血糖、血脂等指标控制在理想范围内。

**5. 探索新的治疗方法** 随着医学的不断进步，新的治疗方法和药物为慢性肾炎患者带来了更多希望，如免疫治疗、细胞治疗等前沿



技术正在逐渐应用于临床实践。患者可以在医生的建议下，了解并尝试这些新的治疗策略，以获得更好的预后。

**6. 定期复查与随访** 患者应定期到医院复查肾功能、血压、血糖、血脂等指标，以便及时了解病情变化，有助于医生准确评估病情，及时调整治疗方案，最大程度改善预后。

慢性肾炎的预后受多种因素影响，需要患者、医生和家庭的共同努力。患者通过积极的治疗、生活方式的调整以及心理调适，可以有效地改善预后，提高生活质量。同时，患者也要密切关注最新的医学动态，了解最新的治疗方法，以获得更好的预后。

贺州市人民医院 何珊

# 科学预防近视 共同守护眼健康

随着网络的飞速发展，电子产品已渗透到我们生活的方方面面，在给我们带来便利与娱乐的同时，也带来了严重的健康隐患。据统计，我国青少年近视率持续攀升，已成为国民健康领域的一大难题。近视不仅影响学习和生活的质量，还可能诱发严重的眼部疾病，如青光眼、白内障等。因此，科学护眼、预防近视的重要性不言而喻。

## 近视的原因

近视的形成受遗传和环境两大因素影响。首先是遗传因素，如果父母双方都是近视，则孩子发生近视的几率会显著增加。研究发现，近视父母的子女，其眼轴相对较长，从而增加了患近视的风险。其次是环境因素，尤其是用眼习惯的改变，是导致近视发病的关键因素，且在现代人中所占的比例越来越高。

## 预防近视的方法

### 1. 培养良好的用眼习惯

预防近视，首先要从培养良好的用眼习惯做起。

**(1) 保持正确的坐姿：**无论是读书还是写字，都应保持正确的坐姿，眼睛与书本保持适当的距离。

避免平躺、侧躺或趴在床上看书，也不要边走边看或在移动的车厢内阅读。使用电子产品时，应确保屏幕距离眼睛40~70厘米，视线略向下，避免长时间低头或抬头看屏幕。

**(2) 调整屏幕亮度：**根据周围环境的光线条件调整电子产品的屏幕亮度，避免过亮或过暗对眼睛造成不必要的负担。

**(3) 控制使用时间：**对于6岁以下的幼儿，应尽量避免使用手机、电脑等电子产品。小学生和中学生应严格控制使用时间，每天累计不得超过1个小时，且每使用半小时建议休息一段时间，让眼睛得到充分放松。

**(4) 遵循“20-20-20”原则：**使用电子产品时，每20分钟抬头看20英尺（约6米）外的物体至少20秒，以帮助缓解眼部疲劳。

### 2. 掌握科学的护眼方法

除了培养良好的用眼习惯外，还可以采取以下科学方法来保护眼睛、预防近视。

**(1) 定期检查视力：**孩子满3岁时，家长应带其进行第一次视力和屈光度的检测，之后每年固定进行1~2次眼部检查。同时为孩子建立儿童屈光发育档案，以便及早发

现问题，把握矫治的黄金时期。

**(2) 眼部运动：**每天进行适量的眼部运动，如眼球转动、眼皮轻揉等，有助于缓解眼疲劳、增强眼部肌肉的活力。

**(3) 均衡饮食：**多吃些富含维生素的蔬菜和水果，如西红柿、绿叶菜和葡萄等，有助于保护视网膜，预防近视。

**(4) 规律作息：**充足的睡眠和规律的作息对眼睛健康至关重要。每天应保证足够的睡眠时间，提高睡眠质量，避免熬夜和长时间用眼造成的眼睛疲劳。学龄前儿童和小学生每天睡眠时间应不少于10小时，初中生不小于9小时，高中生不小于8小时。

**(5) 加强电子产品的管理：**学校和家庭应共同努力，通过制定合理的使用规定，增强保护视力的意识。避免学生长时间使用电子产品，以减少电子产品对眼睛的伤害。

**(6) 多进行户外锻炼：**相关研究表明，适当的户外运动有助于降低近视眼的发病率。与户外运动量较多的孩子相比，不进行户外运动的孩子患近视的风险会增加2~3倍。因此，每天至少进行1小时的户外锻炼，不仅有助于预防近视，还能

促进身体健康和全面发展。

### 3. 发现近视及时干预

对于已经出现近视的人群，应及时采取干预措施以防止度数进一步加深。

**(1) 佩戴眼镜：**佩戴合适的眼镜是矫正近视的常用方法。通过佩戴眼镜可以减轻眼睛的负担并改善视力状况。对于不适合佩戴眼镜的人群（如运动员、演员等），可以选择配戴隐形眼镜，但需注意卫生问题和佩戴时间，以免引发感染或其他并发症。

**(2) 接受专业治疗：**对于近视度数较高或进展迅速的人群，可以咨询眼科医生并选择适合的治疗方法，如激光手术等，但要注意手术适应症、风险和术后护理事项。

**(3) 持续护眼措施：**即使已佩戴眼镜或接受了治疗，仍需要继续保持良好的用眼习惯和科学的护眼方法，以防近视进一步发展。

眼睛是心灵的窗户，是人们感知世界的重要途径，在科技日新月异的今天，我们期待社会各界共同努力，营造一个更加健康、有益的用眼环境，通过良好的用眼习惯，结合科学的护眼方法，一起守护眼健康。

贵港市覃塘区人民医院 韦玉云