

# 一起来认识慢性肾衰竭

李 静

宁南县人民医院 四川宁南 615400

【中图分类号】R69

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 11-087-02

慢性肾衰竭 (Chronic Renal Failure, CRF) 是一种常见的慢性疾病, 严重影响患者的生命质量和健康。由于其病程长、进展缓慢, 许多患者往往在病情恶化时才意识到问题的严重性。因此, 了解慢性肾衰竭的基本知识, 包括其发病原因、症状表现、治疗方法以及预防措施, 对于早期发现、及时治疗和有效管理慢性肾衰竭具有重要意义。本文将围绕慢性肾衰竭展开科普, 帮助大家更好地认识这一疾病。

## 一、慢性肾衰竭的定义与发病原因

慢性肾衰竭是一种由各种原因导致的肾脏功能进行性减退的综合征。它通常是由于慢性肾脏疾病长期发展而形成的。在慢性肾衰竭的早期阶段, 患者可能没有明显症状, 但随着病情的进展, 会出现一系列的临床表现, 如乏力、食欲不振、水肿、高血压、贫血等。慢性肾衰竭的发病原因多种多样, 主要包括以下几个方面:

### 1. 原发性肾脏疾病

这是慢性肾衰竭最常见的病因。原发性肾脏疾病包括慢性肾小球肾炎、肾病综合征、间质性肾炎等。这些疾病会损害肾脏的结构和功能, 导致肾脏的过滤功能降低, 从而引发慢性肾衰竭。

### 2. 继发性肾脏疾病

继发性肾脏疾病是指由其他疾病引起的肾脏损害。这些疾病包括高血压、糖尿病、系统性红斑狼疮、多发性骨髓瘤等。这些疾病会损害肾脏的结构和功能, 导致慢性肾衰竭的发生。

### 3. 遗传因素

某些遗传因素可能增加患慢性肾衰竭的风险。例如, 某些基因变异可能增加患慢性肾小球肾炎、肾病综合征等疾病的风险, 从而增加慢性肾衰竭的发生率。

### 4. 生活方式因素

不良的生活方式也可能导致慢性肾衰竭的发生。例如, 长期高盐饮食、缺乏运动、吸烟、饮酒等不良习惯都可能对肾脏造成损害, 增加患慢性肾衰竭的风险。

## 二、慢性肾衰竭的症状表现

### 1. 乏力

慢性肾衰竭患者常常感到全身乏力, 精神不振, 这是因为肾脏功能受损导致代谢废物排泄不畅, 使得身体能量消耗增加。

### 2. 食欲不振

慢性肾衰竭患者可能出现食欲不振、恶心、呕吐等症状, 这可能是由于肾脏功能受损导致消化系统受影响所致。

### 3. 水肿

由于肾脏功能受损, 患者可能出现水肿, 通常表现为眼睑、面部和下肢的水肿。水肿可能是由于水钠潴留、低蛋白血症等原因所致。

### 4. 高血压

慢性肾衰竭患者往往伴有高血压, 这是由于肾脏功能受损导致水钠潴留和血管紧张素分泌增加所致。

### 5. 贫血

随着病情进展, 患者可能出现贫血症状, 如面色苍白、乏力等。这是由于肾脏功能受损导致促红细胞生成素分泌减少所致。

### 6. 尿液异常

患者可能出现尿液颜色加深、泡沫尿等症状, 这可能是由于肾脏功能受损导致蛋白质漏出所致。

### 7. 骨病与矿物质代谢紊乱

慢性肾衰竭可能导致骨质疏松、肾性骨病等骨病以及钙、磷代谢异常等矿物质代谢紊乱。

### 8. 心血管系统症状

患者可能出现心悸、胸闷、气短等症状, 这可能是由于肾脏功能受损导致水钠潴留和血管紧张素分泌增加所致。

### 9. 神经系统症状

患者可能出现头痛、头晕、失眠等症状, 这可能是由于肾脏功能受损导致代谢废物排泄不畅所致。

### 10. 消化系统症状

患者可能出现腹胀、腹泻等症状, 这可能是由于肾脏功能受损导致消化系统受影响所致。

## 三、慢性肾衰竭的诊断与分期

### 1. 诊断方法

慢性肾衰竭的诊断主要依据肾功能检查, 包括血肌酐、尿素氮等指标。同时结合患者的症状表现和其他辅助检查手段, 如尿常规、肾脏 B 超等, 进行综合诊断。

### 2. 分期标准

根据肾功能损害程度和临床症状的严重程度, 慢性肾衰竭分为四个阶段: 代偿期、失代偿期、衰竭期和尿毒症期。每个阶段都有不同的临床表现和治疗方法。

## 四、慢性肾衰竭的治疗方法

### 1. 一般治疗

包括饮食调整、休息与活动指导等。饮食应以低盐、低脂、优质低蛋白为主, 避免摄入过多高钾食物; 适当休息, 避免过度劳累; 根据病情适当进行运动锻炼, 增强体质。

### 2. 药物治疗

根据病情选择合适的药物进行治疗, 如降压药、纠正酸中毒药物等。同时, 对于贫血患者可给予补充铁剂和促红细胞生成素治疗。

### 3. 透析治疗

对于进入尿毒症期的患者, 透析治疗是维持生命的重要手段之一。透析包括血液透析和腹膜透析两种方式, 根据患者的具体情况选择合适的治疗方式。

### 4. 肾移植

对于有条件的尿毒症患者, 肾移植是治疗慢性肾衰竭的有效方法之一。通过手术将健康的肾脏移植到患者体内, 以替代受损的肾脏功能。

## 五、慢性肾衰竭的预防措施

(下转第 88 页)

# 中医如何应对慢性咳嗽患者的症状缓解问题?

王 双

通江县中医医院 636700

【中图分类号】R256.11

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 11-088-01

慢性咳嗽是一种常见的症状,给患者和家属带来了很大的困扰和不适。除了药物治疗和医疗手段外,中医也提供了一些方法来缓解慢性咳嗽的症状。下面,我们来了解一些中医应对慢性咳嗽的方法,帮助患者更好地缓解症状。

首先,要保持室内空气湿润。干燥的空气会刺激呼吸道,加重咳嗽症状。患者可以使用加湿器或放置水盆等方式增加室内湿度。此外,可以多喝温水,保持体内水分充足,有助于缓解咳嗽。其次,可以尝试一些中草药的疗法。例如,川贝母、杏仁、百合等中草药常被用于慢性咳嗽的缓解。川贝母具有润肺止咳的作用,可以煮汤或冲剂食用;杏仁和百合则有润肺化痰的功效,可以煮粥或炖汤食用。同时,要注意饮食的调理。慢性咳嗽患者应避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以免加重咳嗽症状。可以选择清淡易消化的食物,如新鲜蔬菜、水果、粥等。此外,适量摄入富含维生素C的食物,如柑橘类水果、绿叶蔬菜等,有助于增强免疫力,缓解咳嗽。另外,适当运动也是很重要的。慢性咳嗽患者可以进行适度的有氧运动,如散步、慢跑、太极拳等。运动有助于增强肺部功能,促进气体交换,缓解咳嗽症状。但要注意运动强度和运动时间,避免过度劳累。此外,要保持良好的心态和情绪。慢性咳嗽常常伴随着焦虑、抑郁等情绪问题,这些不良情绪会对咳嗽症状产生负面影响。因此,患者应积极调节情绪,保持乐观开朗的心态,可以通过听音乐、读书、与亲友交流等方式来缓解压力和焦虑。

可以尝试一些中药熏蒸或熏吸的方法。例如,可以使用艾叶、桑叶、薰衣草等中草药进行熏蒸,或者使用艾绒、龙骨等中药材进行熏吸。这些中草药具有祛痰、止咳的作用,可以通过熏蒸或熏吸的方式让药物成分直接作用于呼吸道,缓解咳嗽症状。可以进行中医按摩和穴位刺激。例如,可以通过轻轻按摩胸部和背部,以促进气流畅通,缓解咳嗽。此外,还可以按摩一些特定的穴位,如太渊穴、肺俞穴等,有助于

调理肺部功能,缓解咳嗽。可以尝试一些中医草药的外用方法。例如,可以使用薄荷油、马齿苋汁液等进行外用涂抹,有助于舒缓呼吸道的炎症和刺激,缓解咳嗽症状。但需要注意,外用草药应遵循适量使用,避免过度刺激皮肤。可以进行中医针灸疗法。针灸是中医治疗慢性咳嗽的有效方法之一。通过刺激特定的穴位,调节气血运行,平衡阴阳,以达到缓解咳嗽的目的。常用的针灸穴位有肺俞穴、风门穴、太渊穴等。针灸疗法需要在专业中医师的指导下进行。可以尝试一些中医草药的煎煮或泡水方法。例如,可以使用罗汉果、苦杏仁、白果等中草药进行煎煮,或者使用枸杞子、蜂蜜、柠檬等进行泡水。这些中草药具有润肺化痰、止咳平喘的作用,可以通过煎煮或泡水的方式进行服用。

此外,要注意避免一些诱发咳嗽的因素。慢性咳嗽患者应避免吸烟和被动吸烟,避免接触有害气体和粉尘,以免刺激呼吸道。此外,要注意保持室内清洁,避免过敏原和致敏物质的接触,如花粉、宠物毛发等。要保持良好的生活习惯和心态。慢性咳嗽患者应避免熬夜、过度劳累和长时间的精神紧张,保证充足的睡眠和休息。同时,要保持乐观积极的心态,积极面对疾病,与家人和朋友保持良好的沟通和支持。要保持良好的心态和情绪。慢性咳嗽常常伴随着焦虑、抑郁等情绪问题,这些不良情绪会对咳嗽症状产生负面影响。因此,患者应积极调节情绪,保持乐观开朗的心态,可以通过听音乐、读书、与亲友交流等方式来缓解压力和焦虑。

总之,中医应对慢性咳嗽的方法是一种辅助手段,可以帮助患者缓解症状。但需要强调的是,这些方法并不能替代药物治疗和医疗手段,应在医生的指导下进行。每个人的体质和病情都不同,所以在选择方法时,要根据自身情况进行调整。希望患者和家属能够通过合理的饮食、运动、中药治疗和心态调节,更好地缓解慢性咳嗽的症状,提高生活质量。

(上接第87页)

## 1. 定期检查

对于有肾脏疾病家族史或高危人群,应定期进行肾功能检查,以便早期发现肾脏问题。

## 2. 健康饮食

保持低盐、低脂、优质低蛋白的饮食习惯,避免摄入过多高钾食物。同时,适当补充维生素和矿物质,增强免疫力。

## 3. 控制血压

高血压是导致慢性肾衰竭的重要因素之一,因此应积极控制血压在正常范围内。

## 4. 避免滥用药物

避免滥用药物导致肾脏损害,如有需要应在医生指导下使用药物。

## 5. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会对肾脏造成损害,应尽量避免吸烟和过量饮酒。

## 6. 适当运动

适当运动有助于增强体质和提高免疫力,但应根据自身情况选择合适的运动方式和强度。

## 7. 心理调适

保持积极乐观的心态有助于预防慢性肾衰竭的发生和发展。

## 8. 预防感染

注意个人卫生和环境卫生,避免感染引起的肾脏损害。

## 9. 控制血糖和血脂

糖尿病和高脂血症是导致肾脏损害的重要因素之一,应积极控制血糖和血脂在正常范围内。

## 10. 定期随访

对于已经患有肾脏疾病的患者,应定期随访观察病情变化并及时调整治疗方案。

未来随着医学技术的不断发展和药物研发的进步,我们相信将会有更多有效的治疗方法提高慢性肾衰竭患者的生存质量和预后。