

“新十条”政策下 慢性肾脏病 和血透患者 需要注意什么?

本期对话:费佳
市中医院肾病科主治医师



景晓轶 杨冷

“新十条”政策下,慢性肾脏病和血透患者需要注意哪些方面?

血透净化中心的患者每周普遍需要透析2—3次,多数患者虽然采取了积极的预防措施,但是由于需要往返治疗,不可避免和社会人群接触,就导致透析患者的暴露风险增加。有一项英国研究报道,截至2020年8月,超过11%的血液净化中心血透患者新冠病毒核酸检测呈阳性,而在居家透析患者中,此比例约为3%。有研究显示,确诊新冠病毒感染后,透析患者的死亡率有所升高。所以在血液净化中心,透析患者做好个人防护十分必要。

《黄帝内经》有载:“上医治未病,中医治欲病,下医治已病。”自古以来,疾病的预防备受重视,对于新冠病毒,首先要做到主动预防,做好个人防护措施,包括正确戴口罩、减少人群密集活动、保持安全社交距离、适当锻炼增强体质、保持充足休息等。

慢性肾脏病和血透患者可以注射新冠病毒疫苗吗?我国选用的新冠病毒疫苗是灭活疫苗,安全性相对较高。所有灭活疫苗虽然保留了病毒抗原性,但致病性基本丧失,慢性肾脏病和血透患者可以放心接种。对于发热、感染急性期、尚未得到有效控制的高血压等情况,建议咨询当地医生。

如果慢性肾脏病和血透患者发生无症状感染,无需特殊治疗,注意休息,多喝水即可,应当避免乱服药物,以免造成肝肾损害。对于出现发热、明显咽痛、浑身酸楚,以及咳嗽流涕等症状的轻症患者;可能合并有胃肠炎症状,如恶心、呕吐、腹泻的轻症患者;出现嗅觉、味觉丧失的轻症患者,可以选择使用具有退热、止痛、止泻等功效的药物,治疗目的是改善新冠病毒感染症状,缩短恢复时间。

当体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$,或者周身酸痛等症明显,可以使用:对乙酰氨基酚或布洛芬,需要提醒的是,这两种药物存在一定肾毒性,慢性肾脏病和血透患者需要遵医嘱,在必要时使用,且尽可能减少使用频次,在上述症状有所缓解后及时停用。喉咙疼痛者,可以使用热敷、温盐水漱口、保持室内空气湿度等方法。

针对腹泻、拉肚子,最为关键的治疗手段是补充丢失的电解质和水分,可用含水、盐和糖的溶液补液。比如饮用果汁、淡盐水,或口服补液盐。也可使用蒙脱石散对症止泻。另外,中成药类的感冒药,如感冒清热颗粒、金花清感颗粒、小柴胡颗粒、疏风解毒胶囊等,短期使用,对肾脏的危险性也不大,可按需使用。

需要提醒的是,并不是所有人都适合居家自我康复,对于免疫明显低下的肾病患者,病情尚不稳定、没有接种新冠病毒疫苗的肾病患者,精神状态不佳,长时间不退烧甚至体温越来越高的患者,有持续不缓解的胸闷、胸痛、气促(呼吸频率 ≥ 30 次/分)、呼吸困难、肾病指标明显加重的患者,均建议及时就诊。

您了解多少? 关于猩红热?



对话医生:钱康 市三院感染科住院医师



景梦瑶 杨冷

猩红热,为A组溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病。其临床特征为发热、咽峡炎、全身弥漫性鲜红色皮疹和疹退后明显脱屑。少数患者患病后由于变态反应而出现心、肾、关节的损害。猩红热一年四季都有发生,尤以冬春季发病为多。人群普遍易感,但发病多见于小儿,尤以5—15岁居多。

猩红热的传染源主要是该病患者和带菌者,自发病前1天到出疹期传染性是最强的。猩红热主要通过空气飞沫传播,也可由被污染的食物、食具、书籍等间接传播,但间接传播比较少见。

猩红热潜伏期约2—3天,一般1—7天。根据临床表现不同,可以分为普通型、轻型、重型、脓毒型、外

科型和产科型,其中以普通型最为常见,也就是典型的猩红热。

普通型猩红热主要症状有:发热,多为持续性,体温可达 39°C 左右,可伴有头疼、全身不适、食欲不振等一般的中毒症状,发热的高低及热程均与皮疹的多少及消长相一致,约一周左右;咽峡炎,表现为明显的咽疼,咽部充血、扁桃体肿大,扁桃体可见黄色渗出物,软腭黏膜充血水肿,皮疹出现前在软腭黏膜可以出现小米粒样的点状红疹;皮疹,多在病程第1、2天出现,同时伴有高热,全身症状加重,出疹是从耳后和颈部开始,一天就可以迅速蔓延到全身。典型的皮疹是在全身弥漫性充血潮红的基础上,出现分布均匀的针状大小的丘疹,压之褪色,伴有痒感。少数患者可以表现为带有小脓头的粟粒疹或者出血疹。

猩红热患者有一种体征,即面部颈部皮肤充血潮红,但口鼻周围常无充血,形成相对苍白,所以称为“口周苍白圈”,这也是比较有特征的一个表现。皮疹一般经过1—2天达高峰后,就依着出疹的顺序开始消退,2—

3天退尽,重者可持续一周。疹退后皮肤开始脱屑,皮疹越多、越密,脱屑越明显。轻者为糠屑状,重者脱皮状,多呈片状,个别在手掌、足底等处大片脱皮,脱下的皮似指套或袜套状。脱皮历时1—4周不等。与发疹同时出现舌乳头肿胀,初期为“草莓舌”,2—3天后舌苔脱落,形成“杨梅舌”。

猩红热治疗期间一般需要给足营养,药物治疗首选青霉素,病程7—10天。如果青霉素过敏,可以改用头孢菌素、利福平、洁霉素、红霉素等。预防猩红热主要有三个措施,首先是控制传染源,隔离患者6天,直到咽拭子培养连续两次阴性为止,接触者医学观察7天。其次是切断传播途径,猩红热主要通过呼吸道传播,所以要注意通风,环境要注意消毒,隔离患者,可以戴口罩。最后是保护易感人群,目前尚无猩红热疫苗,所以切断传播途径是主要预防措施,疾病流行期间,儿童等易感人群避免到公共场所活动,从而减少与传染源的接触。

能止泻的不只有药物 一些易行方法效果也不错

健康卫士:王静 市四院针灸科副主任医师



钱菁璐 杨冷

前不久,不少人都在抢购蒙脱石散和诺氟沙星,以至于这两种药物一时间成为紧俏药品,原因是网传国内即将流行奥密克戎变异株XBB,感染后会出现严重的腹泻,因此治疗腹泻的药物被抢购一空。其实,蒙脱石散颗粒比较难排出体外,留在体内容易出现便秘。而诺氟沙星是抗生素,对于病毒引起的腹泻是没有效果的,

且18岁以下人群严禁服用。其实,如果家中没有准备止泻药,出现腹泻也不用焦虑,下面几种方法可以起到缓解腹泻的作用。

隔盐灸肚脐。隔盐灸对于腹泻有非常好的治疗效果,很多时候能够立竿见影。具体操作方法:取食盐1勺,人平躺,把食盐填满肚脐,然后手持艾条,对着肚脐灸。家里有单孔艾灸盒的,可以直接用艾灸盒灸,每次艾灸40—50分钟。如果同时出现呕吐、胃部胀痛的症状,可以同时有神阙穴和中脘穴进行艾灸。

炒大米汤。准备50克大米,把大米倒入无油的锅里,小火炒至大米变

成焦黄色,然后往锅里加入3碗凉水。大火煮开后,转小火煮15分钟即可。趁热把炒大米汤喝下,对止泻能起到不错的效果。

炒面粉糊。将生面粉在无油的锅中炒,小火炒至焦黄色,每次取30克,用少量的温水冲调成糊状服用,一天两次,也有很好的止泻作用。艾灸和炒米汤或者炒面粉糊结合使用,效果会更好。

腹泻时一定要补充水分和盐分,特别是严重腹泻时,注意补充电解质。如果还有其他关于艾灸的疑问,可以前往市四院门诊四楼针灸科进行咨询。