



慢性肾病患者 秋季养肾需注意六个方面

保健医师:朱承松

市中西医结合医院(市二院)肾内科主任医师



杨吉玲 杨冷

秋天气温变化大、空气相对干燥,“肃杀之气”易侵入肌体,肾病患者体质虚弱,难以适应节气的突然变化,所以更应注意肾脏的调理。慢性肾病患者可以从六方面入手,抓住秋季良机,合理养肾。

一、合理饮水。秋季空气湿度偏低,人会感到干燥口渴而增加饮水量,但是对于慢性肾病患者则需要自我控制。由于肾病患者病情的不同,也要分情况正确饮水。对于存在水肿的慢性肾病患者,要控制饮水量,建议饮水量为前一日尿量+500—800毫升;对于肾衰竭透析的患者,要严格控制入量,保证透析间期体重增长不超过干体重的3%—5%。推荐使用

带刻度的水杯,可以通过在饮水中放入柠檬片、嚼口香糖等方式缓解口渴。而对于大量失水、高尿酸、肾结石、尿路感染等患者则需要多喝水。

二、优质低蛋白饮食。秋季人体免疫力下降,蛋白质的摄入对人体非常重要,但是对于肾脏病患者来说,要注重优质低蛋白饮食。“优质”是指生物利用率较高的蛋白,主要是瘦肉、鱼、蛋、奶等动物蛋白;“低蛋白”是指蛋白质摄入量要有所控制,肾功能轻度损害的患者,为避免营养不良,推荐每日蛋白供给量为0.8—1.0克/千克,当肾功能恶化时,推荐每日0.5—0.8克/千克,以优质蛋白为主;病情较重甚至出现氮质血症者,蛋白质供给量应小于0.5克/千克。

三、低盐低脂饮食。高盐高脂饮食是高血压、心血管疾病,以及肾脏疾病的杀手,对于慢性肾脏病患者,低盐低脂饮食能够避免加重肾脏代谢负担,建议每日饮食钠摄入量<2.3克或食盐<5克,注意高盐饮食也包括腌菜、罐头、果干等含盐量高的食

品。“贴秋膘”应有度,不能放纵自己,应严格控制肉类中饱和脂肪酸的摄入,包括一些肥猪肉、牛腩、黄油等。

四、低钾低磷饮食。秋季有着更丰富的水果及食材,对于肾功能严重受损的患者来说,要注重限制食物中钾、磷的摄入。一些高钾食物,如香蕉、紫菜、海带、木耳、菠菜、土豆、红枣(干)、茶等;高磷食物,如坚果、粗粮、种子、罐头、各种饮料及加工食品等要限制食用。一些食物制作方法,比如经水煮后弃汤、绿叶蔬菜浸水半小时以上,可减少钾、磷的含量。

五、预防感冒。秋天天气逐渐转凉,早晚温差大,肾病患者体质弱,抵抗力差,尤其老年患者,更容易伤风感冒,此时应注意根据天气变化及时增添衣物。

六、适当活动。对于肾病患者来说,合理作息、多晒太阳、房间多通风、在含氧量充足的地方适当走路及慢跑等,不仅能强身健体,还可陶冶情操,有益于疾病的康复。

了解根管治疗

护齿卫士:吴国华

市口腔医院主任医师



高雨 杨冷

根管治疗术是指,医生用根管治疗专用器械,通过彻底去除感染的牙髓以及感染的牙本质和毒性分解产物,经过根管冲洗、消毒和严密充填根管,隔绝细菌进入根管再感染,防止根尖周病变的发生或促进根尖周病的愈合。

当牙医建议患者进行根管治疗时,并不是要“摧毁”牙齿,而是在为保住这颗牙做最后的努力。因为如果任其发展,这颗牙在不久的将来就可能面临拔掉的风险。

了解根管治疗是什么,先要了解牙齿的构造。

正常情况下,人的牙齿分为:外侧的硬组织(牙釉质,牙本质,牙骨质)和内部的软组织(牙髓)。

牙髓中有丰富的血管、神经和各种细胞,不仅能为牙齿提供养分,还能起到一定的修复作用。当牙齿受到类似撞击、细菌感染等外界刺激时,牙髓细胞可以在受刺激处的牙髓外壁生成新的硬组织,通过增加牙齿的“厚度”来抵御刺激保护牙齿。

牙齿蛀了一定要做根管治疗吗?早期的龋齿,也就是所谓的“虫牙”,是没有任何疼痛症状的,只能通过定期口腔检查来发现,发现并及时充填,防止进一步恶化。如果发现得及时,在漏洞还小的时候,通过简单的填充治疗或嵌体修复就可以将有漏洞的牙齿修补好;但如果漏洞越来越深,将平时被呵护在内部的牙髓暴露在外界的刺激之下,龋洞的细菌会侵入牙髓,发展成牙髓炎甚至根尖周炎。

牙髓炎或根尖周炎的急性发作,就是根管和髓腔内的压力不断增大到了一定阈值,为什么有人牙疼得很厉害的时候,钻个洞就会感觉好很多呢?因为这就好比给高压锅排了气。

根管治疗后可能出现不同程度的根尖反应,如无肿痛,轻度不适会在2—3日后缓解。若治疗后出现明显不适应及时复诊,遵医嘱服用消炎药、止痛药。在治疗后进食时请注意2小时内避免患侧咀嚼;避免患牙咬过硬食物,让患牙及颞颌关节适当休息;避免进食过冷过热的刺激性食物;避免抽烟;注意口腔卫生,进食后漱口,保持口腔清洁。

此外,要特别注意患牙的保护,根管治疗后牙体组织变脆,为防止牙体崩裂,建议行冠修复。

一般根管治疗后,医生会建议定期复查遵照医嘱,在术后1个月、3个月、6个月、1年分别进行复诊拍摄X光片,观察根尖周组织的愈合情况。

开学后,孩子不适应? 心理医生给出“开学收心指南”

耕心医生:王尉 市精神卫生中心儿少心理科主治医师



沈蕾 胡启梅 杨冷

晚不睡、早不起;看电视、玩手机没有节制,做作业无精打采,注意力不集中;想到上学就唉声叹气,无故发脾气,精神萎靡……从暑期末到开学初,一些孩子出现了上述“开学综合征”症状,为此,心理医生准备了一份“开学收心指南”,希望能够帮到家长和孩子。

第一,以身作则率先“收心”。家长是孩子的表率,要保证孩子开心上学,首先自己要做到精神抖擞。周一上班不要唉声叹气,工作状态要饱满。其次要养成良好的作息,到点睡

觉。在孩子面前少玩电子产品。有条件的可以坚持饭后散步半小时。

第二,营造轻松的家庭氛围。孩子如果有开学焦虑情绪,家长可以深入了解孩子担心开学的原因,是否存在暑假作业没有完成、担心考试、担心跟不上学习进度等,家长要找出孩子害怕上学的原因并“对症下药”。要跟孩子多谈谈学校里发生的有趣的事儿,多鼓励和赞美孩子,让孩子明白新学期就是新起点,不必畏惧。

第三,允许孩子存在缓冲过程,不要急于求成。平心而论,成年人都有存在长假后到岗状态不佳,甚至“节后综合征”的可能。孩子的心智发育还未成熟,太过着急调整孩子的状态,反而会让孩子产生逆反和厌学情绪。家长可以慢慢减少孩子的娱乐活动,安排适当的家庭作业。对于作业拖拉的孩子,可以采用一些有策

略的对话,比如,“你认为今天的功课要花多少时间写完?我们来比一比,看谁猜得准。”

第四,制定新学期的生活和学习计划,和孩子探讨每日的作息、饮食、学习、运动规划,并按计划执行。在制定计划时多以孩子为中心,多听取孩子的意见。比如“有什么能帮助你早点睡觉吗?”“有什么方法能让你记住每天把上学必需品都装进书包”……让孩子建议如何改变,让目标变得更有意思,更容易掌控。此外,家长还可以与孩子互动演练可能会发生的事情以及如何处理。比如“有些同学似乎不太喜欢开学,你能做什么帮助他解决这个问题呢?”在孩子提出可行的解决方案后,要实施积极的强化措施,鼓励孩子,让他们按照自己的方法去做。