

科学补充叶酸

守护生命起点

当计划迎接新生命时,补充叶酸便成为准父母们备孕时最先了解到的健康建议之一。这片小小的维生素,究竟为何如此重要?它如何在生命最初的阶段发挥关键作用?本文将为您详细解读叶酸与优生优育的科学联系,并提供一份实用的科普指南。

生命蓝图的“奠基者”

叶酸,即维生素B9,是一种水溶性维生素。它在细胞快速分裂和生长期起着核心作用。

1. DNA合成的必需原料:叶酸是合成DNA(遗传物质)和RNA所必需的辅酶。在胚胎发育的极早期,细胞以惊人的速度增殖,叶酸如同“建筑材料”,直接参与构建生命的遗传蓝图。若此时缺乏叶酸,可导致细胞分裂异常。

2. 有害物质“清道夫”:叶酸参与体内同型半胱氨酸的代谢,帮助其维持在正常水平。高水平同型半胱氨酸是神经管畸形、流产、早产等不良妊娠结局的独立风险因素。

预防出生缺陷的坚实防线

叶酸最有效的作用在于显著降低胎儿神经管畸形的风险。

1. 什么是神经管畸形?在受孕后第3至第4周(孕妇通常还未察觉怀孕),胚胎的神经管会闭合,最终发育成大脑和脊髓。此过程若因叶酸不足等因素受阻,则可能导致无脑儿、脊柱裂等严重畸形,后果极为严重。

2. 预防效果:全球范围的大量循证医学研究证实,女性在孕前及孕早期每日补充0.4-0.8毫克叶酸,可以将胎儿神经管畸形的发生风险降低50%-70%。这是现代预防医学中最具成本效益的公共卫生成就之一。

此外,充足的叶酸补充还与降低先天性心脏病、唇腭裂等畸形风险相关,并对预防流产、早产、胎儿生长受限及妊娠期高血压疾病有积极意义。

为何需额外补充叶酸?

尽管菠菜、芦笋、豆类、柑橘等食物富含叶酸,但仅靠饮食难以满足孕期需求。

1. 极不稳定,损耗大:食物中的天然叶酸(叶酸盐)对光和热较敏感,烹调过程中损失率可达50%-90%。

2. 吸收率有限:天然叶酸在体内的吸收利用过程复杂,生物利用率仅约50%。

3. 需求高峰来得太早:神经管闭合的关键窗口期在孕早期头一个月,此时多数女性尚未确认怀孕,通过饮食临时补充“为时已晚”。

因此,国内外所有权威指南一致强调,计划怀孕及孕早期女性,必须每日常规补充人工合成的叶酸片。合成叶酸稳定性好,生物利用率接近100%,是确保有效剂量的可靠方式。

科学补充叶酸

1. 普遍推荐:从计划怀孕前至少3个月开始,每日补充0.4或0.8毫克叶酸,并持续整个孕期。哺乳期继续补充亦有益处。

2. 高危人群强化补充:如有神经管畸形生育史、本人患神经管畸形、服用某些抗癫痫药物、患糖尿病或肥胖(BMI>30)等。需在医生指导下,从孕前3个月起每日补充4毫克高剂量叶酸,至孕12周后调整剂量。

3. 关于叶酸代谢障碍:部分人群因基因变异(MTHFR基因突变),体内利用普通叶酸的效率较低。对此,可选择增补剂量(如0.8毫克/日),或在医生指导下选用无需代谢转换的活性叶酸(5-甲基四氢叶酸)补充剂。

4. 备孕爸爸也应参与:研究表明,男性叶酸营养状况影响精子质量与遗传物质完整性。建议备孕男性也注重膳食均衡,或每日补充0.4毫克叶酸,共同为优生助力。

5. 安全服用:选择正规药企生产的叶酸片(通常每片0.4毫克),每日一片,随餐服用即可。

了解常见误区

1. 食补足够:鉴于上述局限,仅靠饮食无法保证关键期足量、稳定的叶酸供给,补充剂不可或缺。

2. 多多益善:常规预防剂量(0.4/0.8毫克)非常安全,但长期盲目大剂量(>1毫克/日)补充可能产生风险,高剂量补充务必遵医嘱。

3. 意外怀孕,补也无用:发现怀孕后应立即开始补充叶酸并坚持至孕12周。虽然错过了最佳补药期,但补充对预防其他缺陷和母体健康仍有重要价值。

4. 补充叶酸就能保证万无一失:叶酸是基础性、关键性的预防措施,但优生优育是系统工程。均衡营养、定期产检、规避有害因素、健康生活方式同等重要。

补充叶酸,是一项基于坚实科学证据、简单而高效的优生实践。它体现了“预防优于治疗”的智慧,是用最小的成本,为新生儿的健康未来构筑的第一道也是最重要的一道防线。对于计划孕育生命的家庭而言,将“孕前三个月开始每日补充叶酸”这一行动纳入备孕清单,是一份责任,更是一份充满远见和爱、咨询医生或专业药师,从这片小小的维生素开始,迈出科学备孕的第一步,迎接一个更健康的生命开端。

(六安市金安区妇幼保健院产前诊断中心 裴婷婷)

儿童打鼾对健康的影响,是一个日益受到关注的话题,而不少家长对此常予以忽视。事实上,打鼾会给儿童带来身体发育、认知功能及生活质量上等多方面的不良影响。打鼾本质上是空气流通受阻的表现,多由呼吸道结构异常、过敏、肥胖等原因造成,需及时重视与干预。

打鼾对儿童身体发育的影响

1. 睡眠质量下降:打鼾造成呼吸中断,使儿童不能进入深度睡眠阶段。深度睡眠是生长激素分泌的关键时期,若儿童夜间常常醒来或长期处于浅睡状态,会影响孩子的身高和体重。

2. 免疫功能的损害:充足的睡眠有利于免疫系统的正常工作。打鼾造成的睡眠质量下降会使儿童免疫力降低,容易生病。

3. 体重增加:睡眠不足或睡眠呼吸暂停,可导致儿童代谢紊乱,进而增加肥胖风险。打鼾和肥胖有密切联系,特别是肥胖的儿童,往往伴有打鼾的现象。反之,打鼾会加重肥胖的问题,形成恶性循环。

过敏与打鼾的关系

1. 鼻腔、喉咙的炎症反应:过敏性鼻炎及以上呼吸道的炎症都会引起鼻腔、喉咙部位肿胀,造成气道狭窄,导致呼吸不畅,诱发打鼾。孩子免疫系统发育不完全,所以对于过敏原的反应会更强烈。

2. 过敏与呼吸暂停:研究发现,有哮喘病史

在抗癌这场漫长又艰难的斗争中,放射治疗是常用的治疗手段之一。它利用高能射线杀死癌细胞,控制肿瘤的生长与扩散,帮助很多癌症患者延续生命。但传统的放射治疗存在一个明显的问题:很难精准对准肿瘤,容易伤到周围的正常组织,让患者出现各种不适症状,影响治疗效果和生活质量。而图像引导放射治疗技术的出现,很好地解决了这个难题,让放射治疗变得更精准、更安全,给癌症患者带来了更多生命希望。

传统放射治疗就像蒙着眼睛射箭,很难百发百中。治疗前,医生会通过CT、磁共振等检查,清楚地看到肿瘤的大小、形状和位置,然后制定详细的治疗计划。可到了实际治疗时,患者的身体总会有一些变化,导致肿瘤“移位”:比如呼吸时,肺部、肝脏上的肿瘤会跟着上下移动;患者身体稍微动一下,肿瘤位置也会变;治疗过程中,患者体重下降、肿瘤缩小,也会让原本瞄准的位置不再。

这些变化会让治疗计划出现偏差,高能射线不能精准照射到肿瘤上,反而会打到周围的正常组织,引发咳嗽、胸闷、腹痛、乏力、胃口差

阑尾炎与胆囊结石的治疗优选

作为两种常见的急腹症——阑尾炎和胆囊结石,不少人在被确诊时第一反应就是肯定要动手术了。但随着医疗技术的发展,这两种疾病早已不是只有手术一种治疗选择,患者的具体治疗方案需要根据医生综合判断才能得出结论。本文将为您详细解析关于这两种疾病“非开刀不可”的认识误区,聊聊到底应该如何治疗。

阑尾炎的治疗方式

1. 急性和慢性,分情况治疗

阑尾炎,顾名思义就是阑尾炎发了。最典型的症状就是转移性右下腹痛,一开始胃和肚脐周围疼痛,最后集中在右下腹,同时还伴随发烧和恶心呕吐等情况。对于急性单纯性阑尾炎和慢性阑尾炎患者来说,通常保守治疗就够了,但对于急性化脓、穿孔的阑尾炎,就需要介入手术干预了。

2. 保守药物治疗

针对症状较轻的患者,腹痛不剧烈、没有发烧或低烧,且腹部没有压痛、反跳痛和弥漫性腹膜炎表现,保守治疗是最佳选择。医生通过抗生素精准控制炎症,使阑尾恢复正常状态。依据患者阑尾炎症的严重程度,采用静脉输液的方式给药,此时药物接收到指令后快速到达感染部位,准确消灭细菌和炎症。同时,患者在配合禁食和补液的情况下,可以让胃肠道得到充分休息。

如果患者在治疗过程中,突然腹痛加重或是高烧不退,甚至出现腹部变硬,疼痛范围扩大等现象;炎症未得到有效控制,发展成化脓、穿孔性阑尾炎,此时保守治疗并不能发挥其作用,就需要手术直接干预。同时,保守治疗并不能从根源上解决阑尾管腔的堵塞问题,如果患者反复发作,医生还是会建议选择手术切除。

甲状腺功能亢进症,简称甲亢,是甲状腺激素分泌过多引发的一种内分泌性疾病。患者常常会出现心慌、怕热、多汗、手抖、食欲亢进、体重下降等症状。然而,很多甲亢患者都会产生一个误区,即为“消耗大、瘦得快,所以可以多吃一点来补回来。实际上饮食选择不当反而会增加代谢的负担,不利于疾病的控制。科学饮食是甲亢长期治疗中不可忽略的环节。吃什么、怎样吃、哪些需要忌口,都直接关系到症状缓解和恢复速度。

甲亢状态下,身体为什么“怕吃错”

甲亢患者体内甲状腺激素水平升高,全身代谢明显加快,心率、能量消耗、蛋白分解速度都在较高的水平上。表面上表现为“吃得 多、消耗得快”,实际上是身体长期处在高强度运作的状态之下。如果饮食结构偏爱高刺激性、高能量、高碘的食物,则会促使甲状腺激素的分泌增加,加重心血管的负担,引起心悸、失眠、情绪波动。长期不合理饮食还会造成肌肉丢失、电解质失衡、骨密度下降。甲亢患者饮食的目的,不是单纯的补充热量,而应该是帮助身体在高代谢的情况下维持相对的稳定。

尽量避开“能量炸弹”食物

1. 高碘食物容易刺激甲状腺
海带、紫菜、海藻类制品中碘的含量很高。碘是合成甲状腺激素的必需物质,在甲亢活动期摄入过量的碘,会促使激素水平升高。部分患者在进食大量的海产品之后会感到心率加快、出汗增多等症状。

2. 高糖高脂食物让代谢更紊乱
油炸食品、甜点、奶油蛋糕、含糖饮料热量高,吸收快,会加大血糖波动及心脏负担。甲亢患者本身就心率较快,长期食用此类食物会引起疲劳感以及胸前区不适。

儿童打鼾的健康隐患与科学防治

的孩子打呼噜的可能性比较大。过敏反应会引起鼻腔充血,使上气道部分被堵住,进而增加了打鼾、呼吸暂停的危险性。反复的呼吸暂停会打断正常的睡眠周期,造成白天嗜睡、注意力不集中的问题。

3. 过敏原的控制:避免接触过敏原(如尘螨、花粉、宠物皮屑),或使用抗过敏药、进行脱敏治疗来减轻过敏性鼻炎的症状,从而改善打鼾。但是长期用药会有一些副作用,应在医生的指导下服用。

营养因素与打鼾的关系

1. 肥胖与打鼾:肥胖是造成儿童打鼾的主要原因之一。肥胖儿童气道脂肪堆积增多,会压迫气道,造成鼻子到喉咙的呼吸道变窄,引起打鼾或者呼吸暂停。

2. 饮食结构影响:高糖、高脂肪的饮食容易导致肥胖的发生,并且加重打鼾。研究表明,水果、蔬菜、全谷物等食物有助于改善儿童的健康,如牛奶、菠菜、橙子、坚果等。另外,充足的钙、维生素D的摄入对于保持呼吸道功能正常也起到一定的作用。

3. 饮食与免疫功能:营养不良会使儿童

图像引导放射治疗技术:精准抗癌的“超级导航”

等不适症状。尤其是肺部、肝脏、脑部的肿瘤,要么容易移动,要么位置特殊,传统放疗的偏差问题更加明显。比如脑部肿瘤,哪怕只是1毫米的偏差,都可能损伤脑神经,导致头晕、视力下降、手脚麻木等后遗症;肺部肿瘤随呼吸移动的偏差能达到几毫米,容易伤到正常肺组织,引发肺炎,严重时还会影响呼吸。为了解决肿瘤“移位”这个难题,图像引导放射治疗技术应运而生。它能实时跟踪肿瘤位置,让放疗从“大概瞄准”变成“精准锁定”,治疗效果也大大提升。

图像引导放射治疗过程无创,无明显痛苦,操作流程简单清晰。治疗前,医生会给学生做CT、磁共振等详细检查,全面了解肿瘤的情况,包括它和周围血管、器官的距离。然后根据这些信息,为患者制定更精准的治疗方案,确定射线照射的范围、角度和剂量,尽量让射线只杀癌细胞,不伤害正常组织。有时候,医生还会在患者身上或体内放一些小标记,这些标记在影像上很清

微创手术治疗

如今急性的腹腔镜阑尾切除术,非常符合多数急性重症阑尾炎和反复发作的慢性阑尾炎。医生通过腹腔镜器械将阑尾切除,创伤小且出血少,通常患者在术后1-2天就能下床。相对于以往的大切口开腹,微创手术对患者身体影响较小。

4. 针对特殊情况,保守+手术结合

当阑尾发炎后形成了脓包,也就是阑尾周围脓肿,这种情况就不能直接开刀,否则容易导致脓液扩散,对肠管造成损伤。因此,医生会选择先保守+后手术的治疗方式。先用抗生素和穿刺引流把脓包中的脓液排出来,在控制感染的基础上,等脓肿完全消退、炎症完全吸收后,再进行手术切除阑尾。从而降低单一手术开刀对患者造成的风险。

胆囊结石:切胆与保胆的权衡

1. 无症状型定期复查即可

相对于阑尾炎来说,胆囊结石更为常见。很多患者平时无任何症状,只在体检中发现结石。这类患者通常不需要治疗,也不用开刀,但需要定期做B超复查,医生可以及时观察结石的变化和胆囊的功能。若患者结石直径超过3厘米或是胆囊壁增厚钙化,即使没有任何症状,医生也会建议手术,降低癌变风险。

患者日常需调整饮食,少吃肥肉、油炸等高脂肪、高胆固醇的食物。避免暴饮暴食,以免刺激胆囊造成收缩,致使结石移动,进一步引发胆囊炎。

2. 有症状型根据患者情况作决定

与阑尾炎微创手术一样,针对结石引起的胆囊炎患者,目前治疗的黄金标准为腹腔镜胆囊切除术。创伤小、恢复快,术后通常2-3天就能出院。有患者会疑问,为什么要

3. 刺激性饮食放大症状
辣椒、浓茶、咖啡、酒精等饮品都会引起交感神经的兴奋,造成心慌、手抖、失眠症状加重。有的患者饮酒之后甚至会出现心跳失控的情况。

甲亢患者科学饮食的核心原则

1. 热量要够,来源要稳

甲亢患者能量消耗增大,热量摄入不足容易造成体重下降过快、乏力。但是补充热量时应该首先选择主食、优质蛋白和健康脂肪,而不是依靠甜食和油炸食品。

2. 饮食节奏要规律

少量多餐有利于减轻一次过量进食所造成的代谢负担。三餐以外可以适当加餐,比如酸奶、水果、坚果等,来保证能量的供给,防止暴饮暴食。

3. 食物加工方式要清淡

蒸、煮、炖、焖适合于甲亢患者。重油、重盐、重调料,会加重消化负担,也会导致口渴、心率不稳。

蛋白质、维生素和矿物质补充很关键

在甲亢的状态下,蛋白分解的速度会加快,肌肉丢失的风险也会增大。合理地补充蛋白质,有利于维持体力、提高免疫力。首选瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等食物。红肉的摄入量不宜过大,以免加重心脏负担。部分患者在病情没有得到控制之前,对于高脂肉类的耐受性会比较差,进食之后容易出现腹胀或者心慌。蛋白质要平均分配到每一餐中。甲亢患者出汗多、代谢快,水溶性维生素和矿物质会大量流失。甲状腺激素过量会加快骨

如何预防和治疗儿童打鼾?

1. 改善睡眠姿势:家长可以改变孩子睡觉的姿势来减轻打鼾。侧卧为最推荐的睡姿。

2. 过敏原的管理:对于过敏性疾病的儿童来说,应尽量减少避免接触过敏原,并保持居家环境的卫生,经常换洗被褥。

3. 寻找专业的帮助:当孩子打鼾的情况比较严重时,家长应带孩子及时去医院就诊。专业的耳鼻喉科医生可以通过检查找到病因,并依照病情的轻重来决定采取何种治疗方法,如药物治疗、手术治疗等。

4. 控制体重,加强运动:体重超标会增加气道阻力,加重睡眠时的鼾声。引导孩子坚持规律的运动,均衡的饮食,可以减轻相关的症状。

5. 保持鼻腔通畅:感冒或者鼻炎容易造成鼻腔堵塞,进而引发或者加重打鼾。可以在医生的指导下做鼻腔护理,改善呼吸通畅度。

儿童打鼾并非小事,它会给孩子身体发育、免疫功能、认知能力等各方面造成不良影响。家长应该注意孩子睡眠情况,关注孩子的注意力是否集中,采取控制体重、改善饮食、管理过敏原等方式来改善打鼾情况。如果孩子打鼾的问题持续存在或加重,家长应带孩子及时就医,找专业医生进行诊治,保证孩子健康成长。

(六安市中医院耳鼻喉科 陆红利)

精准抗癌的“超级导航”

楚,能帮医生更准确地找到肿瘤位置。即便肿瘤稍微移动,也能快速锁定。

治疗的时候,患者只需要平躺在治疗床上,放松身体。医生会调整患者的体位,确保和制定治疗计划时的体位一致。之后,治疗设备上的影像系统开始工作,会快速拍下肿瘤的实时图像,同时,电脑系统会把实时图像和治疗前的图像进行对比,算出位置偏差。如果发现肿瘤或者身体有移动,放疗设备会自动调整角度和位置,精准对准肿瘤后再释放高能射线。整个治疗过程中,医生会通过屏幕全程观察,确保治疗安全准确。每次治疗时间一般只有5到10分钟,结束后患者就能正常吃饭、走路、休息,不会影响日常生活。

相比传统放疗,图像引导放射治疗的优势很明显。首先是精准度高,射线能准确对准肿瘤,直接杀死癌细胞,减少癌细胞残留,提升治疗效果。比如肺部肿瘤患者用这种技术治疗后,肿瘤控制率显著提高,复发风险降低。其次是对

直接切除胆囊呢,不能只取结石吗?其实,胆囊结石的形成离不开胆囊的收缩功能和胆汁成分异常。即使把结石取出来,胆汁问题也没有彻底解决,结石还是会反复复发,严重时还会诱发癌变,因此直接切除胆囊是最佳治疗选择。此外,虽然患者的胆囊被切除了,但胆汁会直接从肝脏分泌进入肠道,身体会慢慢适应,对正常的消化功能不会造成影响。患者无需过度担心,只要在短期内注意饮食,避免腹泻,等待身体逐渐恢复后,就能正常饮食了。

还有一种保胆取石术,但并非所有患者都适合。它也是通过微创手术取出结石,再把胆囊缝好,保留其功能。但它有严格的条件要求,只针对年龄较小、单发结石、胆囊壁厚且光滑,同时胆囊收缩功能正常的患者;且术后还需长期服药预防复发,做好定期复查。

需注意,这类患者不建议保胆:多发结石、胆囊壁增厚发灰、胆囊收缩功能较差的患者。如果只采取保胆取石,术后复发的概率极高,还会引发胆囊炎。

3. 溶石治疗

对于患者结石直径较小、胆囊功能正常的无症状患者,可考虑溶石治疗。此法治疗周期较长,且需要服用熊去氧胆酸等药物半年以上,通过溶解胆汁中的胆固醇,让结石逐渐变小甚至消失。但患者在停药后复发的概率也不小,所以只适合少部分不适合手术治疗的患者。

阑尾炎和胆囊结石的治疗方法,并非单纯的“一刀切”那么简单,医生需要根据患者的具体情况,再进行具体的针对性的治疗手段。患者所要做的就是平时规律饮食,保持大便通畅,控制体重,有助于减少阑尾炎发作和降低结石形成的概率。希望在看完本篇文章后,患者能对这两种疾病的治疗方法有清晰的认知,践行科学就医理念,为腹部健康保驾护航。

(阜阳市人民医院 程伟)

甲亢患者如何科学饮食?

的代谢,长期控制不当会引起骨量丢失的风险。新鲜的蔬菜、水果是日常饮食中必不可少的一部分,钙、维生素D的摄入量要充足。

常见的饮食误区

1. “吃得多就行”是误区

甲亢患者的确会感到饥饿,但是随意加大进食量,很容易造成胃肠不适、血糖波动以及体重管理失控。饮食质量比单纯的量更重要。

2. 偏方和补品需谨慎

部分所谓的滋补品、海洋制品粉末的含碘量不清楚,长期服用有风险。没有明确的医嘱,切勿自行服用。

3. 症状缓解后也要注意饮食

即使甲亢指标慢慢恢复正常,饮食上也得坚持一段时间,突然恢复高碘、高刺激性饮食,容易引起病情的波动。

饮食与药物治疗需要协调

抗甲状腺药物要长期规律服用,饮食安排应该积极配合治疗。日常的进餐时间要保持规律性,不能忽早忽晚,这样可以保障药物吸收和作用稳定性,减少波动。在治疗期间需遵医嘱定期复查甲状腺功能,按照医生的指导来调整饮食结构和重点,切勿擅自改变饮食或者停药。

甲亢患者饮食并非简单地多食或者少食,而是在于稳定代谢、减轻刺激、支持身体恢复。避开高碘、高糖、高脂以及强刺激的“能量炸弹”,采取规律、均衡、温和的饮食结构,使治疗更加顺利,更好地控制病情。

(六安市第四人民医院全科内分泌科 刘媛媛)

如何预防和治疗儿童打鼾?

1. 改善睡眠姿势:家长可以改变孩子睡觉的姿势来减轻打鼾。侧卧为最推荐的睡姿。

2. 过敏原的管理:对于过敏性疾病的儿童来说,应尽量减少避免接触过敏原,并保持居家环境的卫生,经常换洗被褥。

3. 寻找专业的帮助:当孩子打鼾的情况比较严重时,家长应带孩子及时去医院就诊。专业的耳鼻喉科医生可以通过检查找到病因,并依照病情的轻重来决定采取何种治疗方法,如药物治疗、手术治疗等。

4. 控制体重,加强运动:体重超标会增加气道阻力,加重睡眠时的鼾声。引导孩子坚持规律的运功,均衡的饮食,可以减轻相关的症状。

5. 保持鼻腔通畅:感冒或者鼻炎容易造成鼻腔堵塞,进而引发或者加重打鼾。可以在医生的指导下做鼻腔护理,改善呼吸通畅度。

儿童打鼾并非小事,它会给孩子身体发育、免疫功能、认知能力等各方面造成不良影响。家长应该注意孩子睡眠情况,关注孩子的注意力是否集中,采取控制体重、改善饮食、管理过敏原等方式来改善打鼾情况。如果孩子打鼾的问题持续存在或加重,家长应带孩子及时就医,找专业医生进行诊治,保证孩子健康成长。

(六安市中医院耳鼻喉科 陆红利)

正常组织的损伤小,因为射线精准聚焦肿瘤,很少会照射到周围的正常组织,患者治疗后的不适症状会大幅减轻。比如肺癌患者不会轻易出现咳嗽、胸闷等症

状;肝癌患者也不会因为肝损伤而没胃口、没力气,治疗期间能保持较好的生活质量。

另外,这种治疗方式适用范围很广。不管是容易随呼吸移动的肺部、肝脏肿瘤,还是位置特殊的脑部、前列腺肿瘤;即使是肿瘤形状不规则,治疗期间缩小明显的患者,都能使用。尤其是年纪大、身体弱,或者有其他疾病、无法做手术的患者,这种安全、微创的治疗方式无疑是最好的选择,让他们不仅能接受有效治疗,还能重新燃起对生活的希望。

图像引导放射治疗依靠科技力量,改变了传统放疗的模式,让放疗进入了精准治疗的年代。它不需要开刀,却能精准打击癌细胞,减少患者的痛苦,让癌症患者在抗癌路上更安心、更有信心。这项技术不仅帮助很多患者战胜了病魔,也为抗癌事业的发展贡献了重要力量,给更多癌症患者筑起了一条通往健康的希望之路。

(六安市中医院放疗中心 周锐)

透析患者需警惕高钾血症

高钾血症是慢性肾脏病患者常见的并发症之一,也是肾病患者死亡的主要原因之一。它悄悄潜伏在透析患者体内,犹如“沉默杀手”,一旦疏忽,后果不堪设想。高钾血症究竟是什么?有什么样的危害?又该如何预防呢?本文将系统为您解答这一病症。

什么是高钾血症?

钾的排泄约90%通过尿液,而约10%则是通过大便和汗液。透析患者,特别是在无尿的情况下,血钾每天可上升0.7mmol/L,这无疑是在体内的巨大隐患。高钾血症是指血清钾离子浓度超过正常范围上限(通常为5.0-5.5mmol/L)的一种电解质紊乱状态。对于透析患者而言,由于肾功能严重受损甚至完全丧失,肾脏排钾能力显著下降,血钾水平极易波动。临床上通常将血清钾离子大于5.0mmol/L定义为轻度高钾血症,5.5-6.0mmol/L为中度,超过6.0mmol/L则为重度高钾血症,需要紧急处理。当血钾超过6.5mmol/L或伴有心电图改变时,属于危急值,随时可能诱发恶性心律失常,危及生命。

高钾血症的原因是什么?

透析患者发生高钾血症的原因复杂多样,主要归纳为以下四大类。

1. 饮食因素:由于透析患者肾脏排钾功能的部分或全部丧失,进食过多富含钾离子的食物,且摄入的钾无法正常排出,在体内蓄积,从而导致血钾升高。

2. 透析不充分:患者依从性差,透析时间不够,频率过低或者透析效能不佳,使患者体内的钾未能得到有效清除。

3. 药物影响:透析患者使用的部分药物,可能会抑制肾脏排钾,影响钾离子代谢,促使血钾升高。如血管紧张素转换酶抑制剂、保钾利尿剂等。

4. 其他因素:患者在感染、创伤、溶血、长期便秘等情况下,也会使肠道内的钾离子吸收增加,从而加剧高钾血症的潜在风险。

高钾血症有什么症状?

高钾血症可能会引起一系列症状。

1. 心脏表现:高钾血症对心脏的损害最为凶险,可引发各种心律失常,患者常出现心慌、心跳过快或过慢、胸闷胸痛,严重时可能诱发急性心肌梗死。当血钾升高至危急水平时,甚至导致心脏骤停、危及生命。

2. 肌肉表现:高钾血症会干扰肌肉的正常收缩功能,造成肌力下降、肌肉痉挛或软瘫。日常活动能力明显减退,严重时连抬头、翻身都困难。

3. 神经精神表现:血钾异常可影响神经传导,患者容易出现情绪不稳、坐立不安,伴随手脚发麻、刺痛感或不由自主的颤抖,类似“蚂蚁爬行”的感觉。

4. 其他表现:高钾血症可累及呼吸肌,导致呼吸费力、呼吸变浅变慢,严重时呼吸肌麻痹,造成呼吸衰竭,需要紧急气管插管辅助通气。

5. 消化表现:高钾血症还会引起胃肠道功能紊乱,表现为食欲差、恶心、呕吐、肚子胀气等不适,容易被误认为是普通胃病。

如何防范高钾血症?

预防高钾血症是透析患者日常管理的重中之重,需要患者、家人和医护人员三方协作,从饮食控制、透析调整、用药安全和指标监测四个维度建立全面防线。

患者应在专业营养师指导下,量身定制适合自己的低钾食谱,学会识别“隐性高钾食物”。如水果中的香蕉、柑橘类、猕猴桃、牛油果及各类果脯;蔬菜中的深色叶菜、菌菇、土豆、西红柿;各类坚果零食;巧克力制品;以及标榜“低钠”实则含钾的食品。掌握一些烹饪窍门也很实用:蔬菜先切后泡再焯水,能让钾元素流失大半;少喝浓汤、菜汤和中药汁。

优化透析方案是关键措施。对于反复发生高钾血症的患者,可考虑增加透析频率或延长单次透析时间,采用钾浓度个体化的透析液,确保透析充分性。

药物管理需要医患密切配合。使用可能影响血钾的药物时,应从小剂量开始,定期监测血钾;避免不必要的保钾利尿剂和非甾体抗炎药;糖尿病患者需控制好血糖,避免胰岛素缺乏导致的高钾。对于反复发生高钾血症的患者,可在医生指导下使用新型钾离子结合剂作为维持治疗。

建立规范的监测体系也很重要。透析患者应每1-3个月复查电解质,高钾血症高危人群需增加监测频率,学会识别早期预警信号,建立与透析中心的快速联系通道,出现紧急症状时立即就医。

高钾血症是一种常见的临床问题,特别在透析患者中更为普遍,需要我们注意的是,高钾血症虽凶险,但可防可控。透析患者只要提高认识、严格自律、积极配合医疗管理,就能将这个“沉默杀手”牢牢掌控,守护生命的安全防线。(太湖县人民医院血透室 叶燕)



遗失

遗失霍邱县石店镇人民政府的银行开户许可证,证号:J3764001033403,声明作废。

遗失许宏伟购买中梁望璟台小区7-701室发票一张,票号:00059752,金额:838267元,声明作废。