

慢性肾脏病患者的饮食管理

□ 山西省人民医院 肾内科 姜改英

山西中医药大学 山西省人民医院 秦家琪

慢性肾脏病又称慢性肾功能不全,是肾内科常见的疾病,是由于肾小球肾炎、肾血管病变及肾小管损伤病变所引起的肾脏结构异常或者功能受损(病史≥3个月),主要表现为食欲下降、夜尿增多、轻度贫血等症状[1]。近年来,慢性肾脏病发病率逐渐增高,世界范围内的发病率为8%-16%[2]。随着疾病的进展,患者相继会出现一系列的临床症状,可能会出现恶心、呕吐、电解质紊乱、皮肤瘙痒、水肿、心力衰竭等症状,治疗和日常护理复杂且繁琐,需要患者进行严格的、有效的饮食管理,定期复查,配合治疗[3]。

研究表明,营养状况与疾病进展、并发症发生率、死亡率息息相关,并与心血管疾病、炎症等相互作用,使患者肾功能下降,加重患者营养不良,对患者机体造成一定的影响,对患者生命健康造成威胁[4]。如何改善慢性肾脏病患者的营养状况应当引起我们的重视,本文将从两个角度叙述。

中国的饮食文化,中医文化和养生学是现代营养学的鼻祖。“药食同源”是营养学从治病到预防疾病发展的趋势,人们可以通过简单易懂基础衍生到日常生活中,严格按照食品的两性(温性、寒性)和个人体质选择

适当的食品,达到体内外相对平衡的状态,使身体健康,达到预防疾病的功效。研究表明,慢性肾脏病患者营养不良是影响预后的重要因素,因此对患者进行营养状况的管理尤为关键。



1. 加强健康宣教

研究发现,患者通常对于饮食没有足够的清晰认知。对于饮食的选择存在不确定性。营养素是指食物中能被吸收及用于增进健康的基本元素。营养素可分为宏量营养素和微量营养素。必需营养素包括维生素,无机盐,氨基酸,脂肪酸以及作为能量来源的某些碳水化合物。

为延缓慢性肾脏病的进展,推迟肾功能持续快速恶化而进入肾脏替代治疗,并保持良好的营养状态,慢性肾脏病的饮食治疗:

(1) 低盐饮食:每日食盐摄入量控制在2-3g。忌用含钠离子的食物,如咸菜、咸蛋、腌肉等。可食用低钠盐。主要适用于肾脏病、高血压、心衰、水肿的病人。(2) 优质蛋白饮食:以进食高营养价值蛋白(优质蛋

白)为主的饮食方法,主要适用于肾功能正常的肾脏病人。蛋白质可分为:①高营养价值蛋白:大多是动物蛋白质如鱼类、瘦肉、易被人体利用。②低营养价值蛋白:大豆蛋白质则为植物蛋白中营养价值最高的一种,人体利用率较低。(3) 优质“低”蛋白饮食:每日饮食中的蛋白质不超过30-40g,其中优质蛋白应占50%以上。主要适用于各种慢性肾脏病人。(4) 低脂饮食:烹调油以植物油为主,限制含胆固醇的食物,如蛋黄、动物内脏、海鲜等。主要适用于高脂血症、慢性肾脏病、高血压等病人。(5) 低磷饮食:少食动物内脏、海产品、奶制品、肉类及坚果类食品。主要适用于肾衰竭、高磷血症病人。

2. 养成良好饮食习惯

不良饮食习惯是指在饮食上存在不科学、不规律、不合理的膳食习惯。快餐虽然方便,但却因无法考虑到营养的均衡摄取以及环境卫生的问题。长期下来,可能会造成肥胖、营养失调的隐患。日常生活中,营养素的摄取除了受膳食调配不当、烹调制作不合理的影响外,还和种种不良的饮食习惯有关。需要了解养颜膳食必要的营养要素,改变不合理的膳食习惯。每天按时定点吃饭、养成细嚼慢咽的习惯,每周

可以抽取时间定制一周的食谱,不要选择单一饮食,能促进患者食欲。此外,患者要补充维生素,避免辛辣刺激性食物,多吃粗粮以及新鲜蔬菜、水果。



参考文献

- [1] 付莉, 万里红, 张婧, 等. 慢性肾病患者自我管理质量的相关影响因素和护理干预措施研究[J]. 实用心脑血管病杂志, 2019 (s2): 176-178.
- [2] Jha V, Garcia G, Iseki K, et al. Chronic kidney disease: global dimension and perspectives [J]. The Lancet, 2013, 382: 260-272.
- [3] 赵贝贝. 3-4期慢性肾脏病患者自我管理干预的效果研究[D]. 郑州大学, 2017.
- [4] 王琴, 王玉, 赵明辉. 动态血压监测在慢性肾脏病患者血压管理中的应用价值[J]. 中华肾脏病杂志, 2021, 37 (3): 239-243.

浅谈新华书店 如何开展思想政治工作

□ 河南省上蔡县新华书店有限公司
胡艳艳 王一博

新华书店是一个传播社会主义精神文明的特殊行业,书店企业文化与思想政治工作有着密切的关系,其是党的群众工作重要文化阵地。近年来,如何使新华书店在竞争如此激烈的市场环境中持续、稳定发展,如何更好的提升社会主义精神文明窗口形象,使企业经济效益及社会效益进一步提高,是当前新华书店工会最棘手且刻不容缓的难题。下面笔者对如何做好新华书店思想政治工作提出几点举措。

一、加强干部职工队伍建设

近年来,在社会改革及市场经济迅速发展的推行下,新华书店也不断在改革,作为企业工会要高度意识到要想图书发行思想政治工作步入规范化的轨道上来,必须加强广大职工及政工干部队伍综合素质及业务水平。据调查了解目前大部分书店员工以青年为主,虽然说青年思想活跃、学习能力及可塑性强但是普遍情绪波动大,各方面思想仍不成熟,综合素质及业务水平达不到新形势下的市场要求。那么,这也意味着需要一支高质量高素质的干部职工队伍进行指导。

二、把思想政治工作与企业文化相结合

众所周知,企业文化是企业持续、稳定发展的内在动力。新华书店一路走来经历了几十年的风风雨雨,早就形成了具有无私奉献、艰苦创业、团结协作、勤俭办店的“新华精神”。把书店思想政治工作与企业文化结合起来,一方面可通过企业文化使思想政治工作与企业发展联系更加密切,在“新华精神”的作用下促进思想政治工作进一步改革与发展。另一方面,通过思想政治的正确指导使企业文化建设向着更正确的、更规范化的方向发展。思想政治工作与企业文化建设相辅相成、互相促进、共同进步。书店员工要始终坚持诚信为本的经营理念,通过各方面学习,诚心诚意、实实在在为广大读者服务。

三、加强思想政治工作质量建设

加强书店思想政治工作质量建设要求书店管理工会要把思想政治工作当作企业核心管理工作来抓,同时把思想政治工作作为企业经济发展的前提保障,只有这样,才能真正做好书店的思想政治教育工作。其一,把思想政治教育工作渗透到书店管理全过程中来,坚持以科学发展观为指导,人性化进行管理、坚持以人为本。其二,把书店经营工作全过程当作思想政治工作的全过程,把销售难点当作思想政治工作的难点。面对严峻的市场形势,充分发挥好干部职工的领导力量,引导广大职工从思想、观念上进行转变,充分调动职工的工作积极性。其三,健全新华书店思想政治工作机制,从而提高工作质量。拥有健全的法律法规及工作机制是一切活动顺利、正常有序进行的重要前提及有力保障,缺乏健全的法律法规及工作机制导致职工在工作中无法可依,我行我素。

宫颈癌筛查心得

□ 岢岚县妇幼保健计划生育服务中心 赵瑞雯

乳头瘤病毒)感染导致的,甚至如鼻咽癌、口腔癌、外阴癌、肛门癌等,多种粘膜部位的癌症不分男女都与HPV感染有莫大的关系。细胞学检测出来的宫颈癌前期病变是完全可以治愈的,今年,我们检测出了19个高级别病变,通过宫颈锥切术,子宫全切除术,已经完全治愈,不需要放疗化疗,不需要沉重的家庭负担,几千块钱就把可能发生的癌变排除在外。

大部分农村妇女认为自己感觉不难受没有什么症状就不来做检查,我们服务的对象是35-64周岁的农村妇女和低保市户,大部分是45岁以上的妇女,这个年龄段的人上有老下有小,唯独没有她自己。我给一位老大娘检查时,她说:“我不查,我查出病来要咋地呢?”细琢磨苦涩尽在其中。是啊,万一查出病总得治疗吧?自己没钱,儿女也都要养家糊口,张口要钱难啊!还有一个60岁的妇女, TCT (宫颈液基细胞学检测) 检测出高度病变,检查时留的电话打过去是一个男的接的,给解释一下病情,让他带病人来复查,一直没来。第二次打电话回访又解释了一通病情,我本来给病人解释病情的时候怕病人吓坏,每次都是尽量往轻了说,让病人来复查就行了,但是这次怕病人还不复查,我就往严重了说,但

还是“哦,知道了”再无下文。过了两个月,我又第三次打了电话,忍不住问了一声你是谁?他说是病人的儿子。当时我语气非常重了,我说老大娘的病很可能是有宫颈癌前期病变,再发展下去,没准就是癌了,这要进一步检查治疗。反正这个儿子一直就是:“哦,知道了。”没有后文。当时我感觉心里哇凉哇凉的。四年以后,这个妇女再次在我们的宫颈癌筛查中查出高度病变,这次我找了乡镇府工作人员,在他们陪同下到她家动员进一步检查,她本人说她觉得难受,不需要进一步检查。但是在当年秋天她觉得肚子疼,经过检查为妇科宫颈疾病,后手术病检报告宫颈 I b 期,好在切除子宫一系列治疗后现在已经无恙。其实咱们检查出的癌前期病变大部分就做个宫颈锥切就好了,几千块钱的事。再农合医报销,自己花两三千,如果你是精准扶贫还能享受县上的各种减免政策,自己花不了几个钱,生命是第一位。

大部分子女都是很孝顺老人的。有一个女孩来取她母亲的报告单,我当时说那个可能有点问题,得做手术,当时女孩就泪流满面。结果出来,几个孩子立刻带着母亲去了肿瘤医院手术,最后诊断宫颈癌前病变三级累及腺体。诸如此类

还有很多。

很多检查出来问题的妇女对我们表达了由衷的感谢。我和她们说最应该感谢的是党的好政策。如果没有免费检查,这些妇女会自己花四五百块钱做体检吗?为了做好这项工作,年年县里领导给乡镇订任务,层层落实动员妇女们来做检查。妇联发动村妇女主席培训两癌筛查知识,回去给妇女们加大宣传。人多的时候一天一百多人,经常检查到中午一、二点,医生和检查妇女们都饿着肚子。我本人有高血压,腰椎间盘突出,满满一上午不断检查,往往头晕眼花,站都站不起来,腿疼得走路一瘸一拐,可是不能休息,乡镇干部好不容易动员来这么多妇女们,大家家里也不清闲,今天检查不上,明天就不来了,尽量来的都给检查了。连续这样一段时间,我的血压蹭蹭地往上走。

我们检查人员也经常参加省里的培训,提高技术,更新知识,更换先进设备不断提高服务质量。通过各种检查化验手段,尽量不漏过一个可疑病变。在不能确诊的时候,免费给病人定期复查,对有思想顾虑的妇女不厌其烦解释病情,使妇女们积极理性的对待疾病。

多年的宫颈癌筛查虽然辛苦,但是看着那一张张高级别病变报告单,我骄傲我又挽救了这么多的姐妹们,把她们从死亡或者失去尊严的生活边缘拉了回来,使我的人生价值得到了最完美的诠释。

我们整个妇幼系统已经为“宫颈癌、乳腺癌筛查”奋斗了十几年。多年来,我一直奔波忙碌于“两癌筛查”工作一线,进行了两万多例宫颈癌筛查,与宫颈癌、乳腺癌作战,与病魔赛跑,尽最大努力挽救处于“两癌”边缘的女同胞们。

岢岚县是国家级贫困县,前几年,为了配合脱贫攻坚步伐,我县“两癌筛查”指标从1200个增加到4900个,基本涵盖了1/3的农村适龄妇女。通过筛查把由于宫颈癌、乳腺癌而因病致贫因病返贫的可能性降到了最低点,从而巩固脱贫成果。去年,我们做了3000例“两癌筛查”,筛查出高级别癌前病变19人,还发现了早期宫颈浸润癌三人,收到了比较满意的筛查结果。

宫颈癌筛查中,我们使用的是最先进的检查手段,每个妇女都用液基细胞学检查做初筛,初筛或者医生肉眼观察有问题的免费做阴道镜,免费病理检测。通过这一步确定轻重缓急进一步分流病患,而且每一个癌前病变的病人都进行了至少两次的电话回访确保及时正确的治疗。犹记得2016年有一个病人TCT低度病变,我打电话让做进一步检查,病人说做了,做了个妇科B超没问题。我当时说宫颈上的病变妇科B超检出的可能太小了,得做人乳头瘤病毒检测,阴道镜醋酸碘染看宫颈上皮变化并必要时取活检最后确诊。病人非常不理解,认为妇科B超是检查妇科病最有效的手段,B超没事就是没病。宫颈癌已经证实是由高危型HPV (人