



中西医结合让肾衰患者重获“新生”

◎融媒体记者 陆林 通讯员 宋荣



“血肌酐基本正常了！”68岁的姜奶奶1月14日在市中医（铁路）医院复查，肾功能已基本恢复正常。谁也想不到她两个多月前由于肾衰竭入住市中医（铁路）医院肾内内分泌科，确诊为ANCA血管

炎相关性肾衰竭（慢性肾病5期）——尿毒症，经过中西医结合治疗，肾功能已基本恢复正常，又一次证明了中医药的神奇。

时间回到2020年11月18日的一个下午，市中医（铁路）医院肾



内内分泌科像往常一样忙碌着，这时值班医生庄丽接到急诊电话，要求会诊一位肾衰竭的患者。

那是一位面色蜡黄，身体瘦削，时不时伴有气喘、恶心呕吐症状的老年女性。患者姓姜，仔细询问病史，姜奶奶6天前双下肢水肿加重，稍有活动就会气喘，夜间阵发性呼吸困难，经生化提示血肌酐升高，血肌酐322.00umol/L，既往肾功能情况不详。目前的症状主要表现为纳差、乏力、重度贫血，既往高血压病史10年。随即转入肾内内分泌科。

因为姜奶奶既往肾功能情况不详，不能明确是否为急性肾衰

竭，入院后完善了相关检查，肾内内分泌科主任汤伟根据经验判断应该是ANCA相关性血管炎导致的肾脏病变，于是指示管床医生尽快完善抗中性粒细胞胞浆抗体（ANCA）的检查，检查提示阳性，虽然没有做肾活检，但检验结合脉诊、四诊合参，本病属“虚劳”范畴，证属“脾肾两虚，气滞血瘀”，治当健脾益肾、益气活血化痰；西医诊断为：ANCA相关性血管炎肾衰竭，俗称尿毒症。

肾内内分泌科主任汤伟介绍，ANCA相关性血管炎是一种系统性疾病，多见于老年人，ANCA相关性血管炎最常累及的脏器就是肾脏，早期诊断，有效治疗，肾功能常常可以改善甚至逆转，避免血液透析或肾脏替代治疗。

ANCA相关性血管炎肾衰竭，按照指南应该使用激素治疗，但市中医（铁路）医院肾内内分泌科主任汤伟主任一直本着中西医结合治疗原则。针对姜奶奶的病情，肾内内分泌科团队辩证施治，为其制定了系统的治疗方案，包括甲强龙免疫冲击治疗、中药灌肠、口服中药等，以中医治疗为主。经过14天

的治疗，姜奶奶上述的不适症状消失了，血肌酐由最高的322.00umol/L逐渐降至157.00umol/L，出院时复查血肌酐基本恢复正常。

“中药能调节正气，增强抵抗力，维持人体气血平衡，最主要的是能大大减轻甲强龙药物的副作用，中药能起到很好的补充作用，中药灌肠则能清热排毒降浊。”庄丽医生说。

肾是先天之本，是维持生理机能的重要器官，一旦肾脏出了问题就会地动山摇，听者更是毛骨悚然。

在患者姜奶奶同病区的还有一位91岁高龄的尿毒症患者，急诊入院，血肌酐636.00umol/L，医生建议进行血液透析治疗，一听说要透析，吓坏了袁大爷，因为在他眼中，一旦透析就等于被判了“死刑”。最终患者袁大爷经过透析治疗，血肌酐恢复到正常范围。

“很多人不了解肾衰竭，尤其是年龄大的患者，听到要透析就放弃了治疗，担心一旦开始透析便需长期依赖，其实只要把握时机，积极治疗，病情可得到良好控制，甚至可以逆转。”庄丽医生说。

流感季营养来护体

流感的发病是由流感病毒侵袭人体引起，如果身体有比较强的抵抗力，可能在流感病毒侵袭的时候，的确会起到一定的防护作用。

在流感高发时补充什么样的营养物质可以抵御流感？

自然界的营养素已知的大约有四十多种，保证体内一些细胞不被外界损伤的一些营养素，最常说的就是蔬菜水果当中的β胡萝卜素，维生素C，还有番茄红素、花青素都是有强大抗氧化性的物质，属于多酚类化合物，是在新鲜的、有颜色的蔬菜水果中，比如紫甘蓝、紫薯其实都含有很丰富的花青素。

对抗流感，让自己的身体好，是日常的习惯要健康，而不是说应对流感季的时候，才开始补充这些营养素。

冬天比较推荐多吃什么样的食物呢？推荐吃一些相对温热的东西，不能吃凉的东西。

老年人本身胃肠道功能不太好了，小朋友消化功能还没有建立完全，吃到有点寒性的东西可能会造成腹泻，不利于稳定营养素，也不利于增强抵抗力，抵御流感。

除此之外还要保证营养素的均衡性。首先要保证每天有充足的水分，正常的成年人每天要达到6到8杯水，大约1500到1700毫升，要喝温度比较适宜的，在40度到50度之间的水；天然谷物，紫薯、杂粮面、小米这些其实都是B族维生素的来源；另外每天要保证大约一斤的蔬菜、半斤左右的水果，多酚类、维生素C、β胡萝卜素都是从这来的。

每天要有鸡蛋、适量的牛奶、瘦肉、鸡肉、鱼肉、猪牛羊的里脊肉也是要有必要的摄入。还有现在比较推崇的，每天吃一小把坚果，大约15克。

可以吃一些复合类的营养物质的药片吗？

多维元素片的设计原理是针对平时不好好吃饭造成营养素缺乏的人群，比如妊娠期或者是怀了孕以后，对某些营养素的需求增加了，这时再补充多维元素片；还有一些像肿瘤或者心梗、脑梗、中风的疾病患者住院了，吃饭困难，可以把一些多维元素片掩了冲服，能够起到暂时性的补充作用。但是要考虑它在体内吸收率和利用率的问题。

得了流感身体恢复后适合吃什么东西？感冒了以后要做到相对均衡的膳食结构，鸡蛋黄、肥肉一定是不能摄取的，但是在米粥里加一点肉末、碎菜末，也是一个均衡的相对流体状的食物，营养就更均衡一些，不能说光想着消化能快点，咱们就光喝大米粥了。

（来源：健康中国）



11种情况必须用水洗手

近日，多地爆出环境、物品上面检出新冠病毒阳性，为了防范钟南山院士所说的“环境传人”问题，除了环境消杀，勤洗手必须牢记。很多人随身携带手消毒液，需要时随时挤出揉搓。但不应该忽视的是，流动水和肥皂洗手永远是无法替代的，也是去除手上沾染的病原微生物的最佳方式。虽然含酒精手消毒液可杀灭绝大多数已知的病原微生物，但它不能清洁手部，且对艰难梭菌、隐孢子虫、诺如病毒、某些肠道病毒等无效，因此洗手至关重要。

有些情况，只能用肥皂和流动水洗手：1.准备食物之前、期间和之后；2.吃东西之前；3.照顾呕吐或腹泻病人前后；4.治疗伤口前后；5.如厕后；6.换尿布后或是给用过卫生间的孩子清洁后；7.接触动物、动物饲料或动物粪便后；8.处理宠物食品后；9.接触垃圾或化学品后；10.手明显脏污或油腻时；11.接触难辨梭状芽孢杆菌、诺如病毒、隐孢子虫、某些肠道病毒感染的患者后。如果身边没有肥皂和水，可使用酒精含量至少为60%的手消毒液，并尽快用肥皂和流动水洗手。

在医院或疗养院看望朋友或亲人前后，可用手消毒液替代肥皂和流动水洗手。但需注意，成人使用手消毒液应至少取用3毫升，经测算，应按压2泵，悬挂式手消毒液分配器也要2泵。（来源：人民健康网）



假期外出怎样做好个人防护

假期外出，怎样做好个人防护？有几点建议供大家参考。

外出购物篇

1.外出购物时做好个人防护，包括佩戴口罩，携带便携式免洗洗手液或湿巾。尤其是去通风不好的密闭场所时，如到地下购物场所、农贸市场购物，使用卫生间，乘坐电梯等，要注意戴好口罩。外出购物时如出现感冒症状，建议暂停购物计划并及时就医。

2.外出购物时建议提前列好购物清单，做好购物路线规划，尽量减少购物次数和缩短购物时间。购物时建议避开购物高峰时间，尤其是参加商场超市促销活动时，建议错峰购物，避免人员聚集。购物做好个人防护，挑选商品或排队结账时，与他人保持1米以上社交距离。

3.外出购物时注意呼吸卫生。咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不要随地吐痰，口鼻分泌物需用纸巾包好后弃置垃圾桶内。购物时避免触摸购物场所公共物品，接触可能被污染的物品后立即清洁手部，避免用不清洁的手触碰口、眼和鼻。

4.外出购物选购食品后，不建议直接品尝未加热的食物，应避免用手直接拿取食物食用。到商场用餐时，建议错峰用餐，优先选择通风良好的餐厅，用餐前做好手卫生，如不能满足间隔就餐条件，建议打包后到人员不密集的地方用餐。

5.外出购物付款时尽量选择刷卡、扫码等非现金、非接触的支付方式。在商场购物过程中，出现发热症状，需告知购物场所工作人员，并根据防疫要求采取必要措施。

自驾旅游篇

1.自驾出行前注意了解目的地疫情和防控政策等情况，并准备好个人防护用品，包括口罩、消毒免洗液、湿巾和体温计等。如出行前自己或同行人员已出现感冒症状，建议暂时取消出行计划，或者尽量安排近距离不跨省的出行计划。

2.如出行过程中同行人员出现感冒症状，应暂停行程计划并及时就医，其他同行人员要做好戴口罩并做好手卫生，最好避免与出现症状人员乘坐一辆汽车，或改乘其他交通工具。

3.进入高速公路休息站休息时，应戴好口罩，配合休息站做好体温检测工作。在一些通风不好的地方或人员密集场所，例如购物和上厕所时，都要注意戴好口罩。

4.出行就餐时，注意做好手卫生后再用餐，最好用流动水洗手。在高速公路休息站堂食时，用餐者间距应保持1米及以上，如不能满足间隔就餐条件，建议打包后在自驾车中或人员不密集地方用餐。

景点参观篇

1.建议优先选择通风良好的室外景点，参观前提前查询景点开放情况和参观注意事项等，并根据景区要求做好准备，例如携带好身份证等，并准备好个人防护用品，包括口罩、消毒免洗液和湿巾等。如出行前自己或同行人员已出现感冒症状，建议暂时取消参观计划。

2.到景点参观时，建议大家提前购买门票，并按约定的时间到景点取票参观，避免购票时人员聚集。如需排队买票，排队时与他人保持1米以上的社交距离。如参观中某人员出现感冒症状需停止参观并及时就医。

3.到景点参观时，建议随身携带口罩，露天景点参观时可根据景区规定，确定是否需要佩戴口罩，室内景点参观时建议全程佩戴口罩。如参观景点人员密集和使用卫生间时要注意戴好口罩。

4.在景点用餐休息时，应避免扎堆聚集。用餐前做好手卫生，最好用流动水洗手。人流量大的景区，如景区允许建议自带食品，避免集中到景区餐厅用餐。在景点餐厅用餐时，用餐者间距应保持1米及以上，如不能满足间隔就餐条件，建议打包后到人员不密集地方用餐。

返程篇

1.返程前准备好个人防护用品，包括口罩、消毒免洗液、湿巾和体温计等。如返程前出现感冒症状，建议该人员推迟返程计划并在当地及时就医。

2.返程前建议通过网络提前购买返程票，到现场购票时戴好口罩，排队购票时与他人保持1米以上的社交距离。建议安排好候车（机）时间，不要过早到达乘车（机）点，尽量缩短等候时间。

疫情期间，年货怎么买？专家支招：不建议网上买冷链食品！



年关将至，越来越多的市民开始准备年货，腌腊肉腊鱼、灌香肠、采购坚果……

置办年货固然开心，不过，很多市民也有些担忧，如何做好防护和消毒，才能保证采购安全。近日，记者采访专家，为市民们支招如何买年货最安全。

不建议在网上买冷链食品

“网上买冷冻的海鲜行不行？”黄女士说，家里人喜欢吃进口的冷冻海鲜，以前过年时也会买回家，作为年夜饭的一道硬菜。但今年她有些犹豫，要不要和往年一样，直接在网上下单。

对此，专家表示，市民采办年货时，建议不在网上购买冷链食品，尽量避免通过代购、海淘等途径购买国外食品。其他通过网购来的货品，收取时建议尽量采用智能快递接收箱，最好

佩戴一次性手套取件，避免直接接触外包装；取到快递后，可将外包装袋扔在垃圾箱里，里面的包装在拿进家门之前放在通风处，喷洒75%医用酒精或500mg/L含氯消毒剂等。所买物品若不急需，先在通风处放置一两天再打开。

尽量在30分钟内逛完超市

至于线下置办年货，专家建议，尽量选择正规的、防控措施落实较好的超市。可以通过观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测，对超市公共用品、设施和区域是否有进行全面消毒等，来判断去哪家超市比较好。

出门前，市民应正确佩戴口罩并确认其密闭性，这是防止飞沫传播的最好防护措施。购物时，为避免接触性传播，不要直接用手触碰食物，可戴一次性手套或在手上套个购物小袋再去选购；不建议直接品尝未加热的食物；肉类和海鲜等生冷食物要与果蔬熟食等其他类食物分开包装；购物时尽量避开高峰时间，一次购买足够几天的食物，减少去超市的次数；在超市停留的时间最好控制在30分钟以内。

进入菜场，市民一定要戴口罩遮住口鼻。新冠病毒可通过飞沫传播，因此，买菜时与人保持1米以上距离，买

卖双方都要正确佩戴口罩，避免过多说话，不要闲聊。手不要接触口罩外侧，更不能拉下口罩交谈、进食。建议错峰采购，改变赶早买菜的习俗，避免人群聚集。

采购完后按步骤正确消毒

专家支招，无论是去超市或是菜场，采办完年货后，回家应按如下步骤正确消毒：首先，将使用后的口罩放入密封袋，丢弃到废弃口罩专用收集容器或封闭式垃圾桶内；其次，进门前更换室内鞋，对于外出鞋尤其鞋底可喷洒酒精消毒；换鞋后，脱下外套通风、晾晒半小时；最后，用肥皂或洗手液及时洗手。

专家补充提醒，特殊时期，确保食品安全尤为重要。对于果蔬的消毒，可先放在流动水下用手搓洗，而后用淡盐水浸泡10分钟左右；也可使用果蔬洗涤剂清洗，最后用流动水再清洗一遍。有些水果可以用开水烫一下后剥皮吃，蔬菜不要凉拌生食。

对于肉类的消毒，建议使用专门洗肉的盆子，加水后再加点面粉（或生粉），把肉放进去揉搓，将脏东西通过黏附的面粉揉下去，再用清水清洗数遍。需要注意的是，烹饪时一定要煮熟煮透后再吃。

（来源：39健康网）

科学正确佩戴口罩

一、科学佩戴口罩

- 1.要随身携带口罩，从事冷链、快递外卖、出租车（网约车）、公共交通、医疗卫生等重点行业从业人员必须佩戴口罩。
- 2.前往医院就诊、住院人员、陪护探视人员必须佩戴口罩。
- 3.有发热或患呼吸道感染疾病的患者、接触其他人员以及外出时必须佩戴口罩。
- 4.与他人1米内近距离接触、乘坐公共交通工具、电梯等人员密集封闭拥挤场所，应佩戴口罩。年老及体弱者、有慢性疾病患者外出时，建议佩戴口罩。

二、正确佩戴口罩

- 1.佩戴口罩前应洗手保持手卫生。
 - 2.分清口罩的正、反面，保持深色面朝外，金属条鼻夹在上。
 - 3.先将耳挂挂于双耳，再上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌，将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间向两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。
 - 4.适当调整口罩，使口罩与面部紧密贴合，口罩要覆盖口、鼻、下颌，鼻梁金属条要紧贴鼻梁，使口罩与面部紧密贴合，关键是全部遮盖口鼻处。
- 小贴士：不要为了说话、饮食方便，将口罩拉至下颌、脖颈等位置，也不要将口罩挂在手臂上，使口罩内层受到污染，失去防护效果。如果必须摘口罩，可直接摘下整个口罩，对折后妥善保存，需要时及时佩戴。
- 1.口罩在弄湿或弄脏后应及时更换。
 - 2.口罩废弃后不要随地乱扔，应投放到垃圾收集处。对于可重复使用的口罩请按使用说明进行处置。