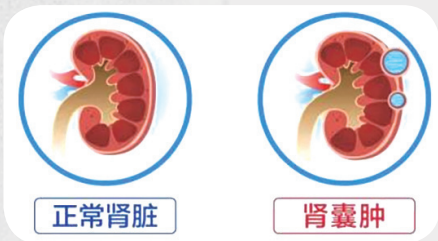


不可忽视的“水泡”——关注“肾囊肿”



很多人在体检肾脏彩超时会发现“肾脏低回声病灶”，圆形或者椭圆形，这就是肾囊肿。肾囊肿是成年人肾脏最常见的疾病之一，可以为单侧或双侧，一个或多个，边界清楚。肾囊肿常常是一段扩张的肾小管，其内上皮细胞增殖，分泌液或滤过液不能排出，积聚而形成。

如果把肾脏比作豆腐，肾囊肿就好像豆腐里面长了一个水泡，这个水泡的壁会不断分泌液体，水泡也会逐渐长大，水泡直径增大到一定程度则会压迫周围豆腐，影响功能。

肾囊肿有哪些临床症状？

正如很多人疑惑的一样，怎么长了肾囊肿都没

感觉？确实，肾囊肿大多数没有自觉症状。很多人是因为健康体检或者因为其他原因做B超、CT等检查时发现的。但是，当囊肿长得比较大或者出现囊腔内感染、出血情况时，患者会出现患侧腰腹部疼痛或后背疼痛不适，囊内感染的患者甚至还会出现发热。也有囊肿可引起高血压，或者压迫肾脏严重时引起血尿、蛋白尿。

肾囊肿需要治疗吗？

肾囊肿是否需要治疗，要取决于患者年龄和囊肿的大小，以及囊肿的部位。大多数的单纯性肾囊肿不需要治疗，但也不会自己消失，所以我们不能置之不理，需要坚持定期复查，一般6个月到1年随诊。

如果出现下述情况即有外科手术处理指征：

1. 有疼痛症状或心理压力者；
2. 有压迫梗阻影像学改变者；
3. 有继发出血或怀疑癌变者；
4. 囊肿直径大于4cm,或短期内体积明显增大者。

肾囊肿怎么治？

1. 手术治疗

对于囊肿增长比较迅速或者囊肿直径超过4cm的患者，可能会出现患侧腰痛或反复血尿的症状，首选腹腔镜肾囊肿去顶减压术，创伤小，恢复快，是肾囊肿治疗的金标准。

还有一类肾盂旁囊肿，可采用更为微创的输尿管镜下去顶术。

2. 超声引导下穿刺

对于年老体弱不能耐受手术的患者可以在超声定位下行肾囊肿穿刺硬化术，但缺点就是容易复发，且穿刺操作不能切除囊壁，无法取得病理结果，不能明确囊肿良恶性，存在一定的治疗隐患。

肾囊肿会不会癌变？

Bosniak 分级是目前广泛采用的肾囊性病变诊断和处理方法，简单来说主要分为四种类型，I型和II型需要定期随访，III型和IV型癌变几率大，建议手术治疗。

因此，不同分级的肾囊肿恶变几率是不同的，当发现有肾囊肿时应按医生的建议进行相应的检查或治疗。

文 / 胡亚秋

什么是下肢深静脉血栓？

在我们忙碌的生活中，很多人可能没有意识到，一种潜在的健康威胁正悄悄逼近——下肢深静脉血栓（DVT）。这种疾病不仅影响着我们的日常生活，严重时甚至可能危及生命。今天，我们就来深入了解一下下肢深静脉血栓，揭开它的神秘面纱，帮助大家更好地预防和应对这一健康隐患。

下肢深静脉血栓是指在下肢深静脉系统内形成的血凝块。这些血凝块会阻碍正常的血液循环，导致疼痛、肿胀，甚至可能引发更严重的并发症，如肺栓塞。下肢深静脉血栓的形成通常与血液流动缓慢、血管内皮损伤和血液高凝状态有关。

下肢深静脉血栓形成的主要因素

下肢深静脉血栓的形成是一个复杂的过程，通常涉及以下几个主要因素：

- **血液流动缓慢**：长时间的静坐或卧床，如长途飞行、术后恢复期等，都可能导致下肢血液流动减慢。
- **血管内皮损伤**：外伤、手术或某些医疗操作可能损伤血管内皮，增加血栓形成的风险。
- **血液高凝状态**：某些遗传性疾病、癌症、怀孕、肥胖、长期使用避孕药等都可能使血液更容易凝固。

下肢深静脉血栓的症状

下肢深静脉血栓的症状可能因人而异，但常见的包括：

- **腿部肿胀**：受影响的腿部可能会出现明显的肿胀。
- **疼痛和压痛**：行走或触摸时，可能会感到疼痛或压痛。
- **皮肤变色**：皮肤可能会出现红斑或变色，表明血液循环受阻。
- **静脉曲张**：在某些情况下，可能会出现静脉曲张。

下肢深静脉血栓治疗方式

下肢深静脉血栓的治疗旨在防止血栓进一步形成和脱落，减轻症状，并降低并发症的风险。治疗方法通常包括：

- **抗凝治疗**：使用药物防止血栓扩大和新血栓的形成。
- **溶栓治疗**：在某些情况下，可能需要使用药物溶解血栓。
- **压迫治疗**：穿戴弹力袜等压迫装置帮助促进血液循环。
- **手术治疗**：在特定情况下，可能需要手术移除血栓或修复受损的静脉。例如，在下肢深静脉血栓形成的情况下，可能需要放置一个滤器以防止血栓脱落导致的急性肺栓塞。然而，放置的滤器应在3个月内取出，因为长期留置可能会导致滤器本身引起下腔静脉阻塞，增加其他并发症的风险。

文 / 丛子涵



天气寒冷，流感高发。据中国疾控中心最新数据，目前流感病毒阳性率持续上升，其中99%以上为甲流。

如何区分甲流和普通感冒？

普通感冒：主要是由较弱的鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等引起的，它的传染性相对较低。主要症状为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏以及低热，通常3天左右可以治愈。

甲流：和普通感冒相比，甲流的传染性比较强，症状更严重。感染流感病毒后，鼻塞、流鼻涕、打喷嚏这些上呼吸道的症状比较轻，它的主要症状是高热、头痛、乏力等症状。此外，感染甲流后容易引发一些并发症，如：肺炎、心肌炎、中耳炎等。

患上甲流后如何科学治疗？

虽然流感高发，但医生提醒，如果不小心感染了甲流无需过于担心。甲流是自限性的疾病，绝大多数患者属于轻症，对症治疗就能痊愈。不要盲目跟风囤药，尤其无需自行服用抗生素，抗生素是针对细菌的药物，对病毒是没有用的。

此外，由于高危人群患上甲流后可能会引发严重的并发症，因而高危人群在感染后，应该在医生的指导下，尽快在48小时以内服用抗病毒的药物。

除了高危人群，如果出现以下几种情况，一定要尽快就医。

1. 流感流行期间，发烧超过三天，以及体温在40°以上高热不退的情况。
2. 出现呼吸困难、意识障碍、严重的呕吐腹泻、持续胸痛等情况。
3. 自行服用抗病毒药物后无效的情况。

“流感神药”是否有效？如何科学使用？

患有甲流后该如何用药？医生表示，不是所有感染者都必须服用抗病毒药物，不建议自行购买服用。针对爆火的“流感神药”，提醒不要盲目跟风。目前市场上流行的能有效抗流感的药物主要有奥司他韦和玛巴洛沙韦，但这两种药在使用上也有区别：

适用人群

奥司他韦适用1岁以上儿童及成人；玛

甲流高发期如何科学应对？

巴洛沙韦适用5岁以上、体重在20公斤以上的儿童及成人。

用法用量

奥司他韦需要连吃5天，每天2次，最好在发病后的24小时到48小时内使用；玛巴洛沙韦全程只需要服用一次。

作用机制

奥司他韦主要阻碍病毒从感染的细胞里释放出来，所以要尽早用药，最好在病毒没被大量释放出来的时候用；玛巴洛沙韦直接影响病毒复制，作用更直接，效果会比奥司他韦有优势一些，但玛巴洛沙韦在孕妇和哺乳期方面的研究数据相对较少。

此外，医生提醒，在用药之前一定要仔细阅读药品说明书，看看适用人群和注意事项，例如玛巴洛沙韦在说明书上就写到了应避免与乳制品、钙强化饮料、含高价阳离子的泻药、抗酸药等同时服用，以免影响疗效。

如何科学预防甲流？

1. 接种疫苗

接种甲流疫苗是预防甲流最有效的方法之一，疫苗可以刺激机体产生抗体，提高对甲流病毒的免疫力。

一般接种疫苗后2到4周身体会产生足够的抗体，可以有效预防甲流的感染。

2. 注意个人卫生

使用肥皂或流动水彻底清洗双手，特别是在接触公共场所、使用公共设施以及咳嗽、打喷嚏以后，这能有效减少病毒在手上的存活时间，降低感染的风险。

外出回家后，建议将随身的物品进行消毒，减少病毒带入家中的可能。

3. 减少聚集活动

出门佩戴口罩，避免前往人员聚集的场所，如商场、电影院，以降低感染的风险，如果必须前往，请尽量减少停留的时间。

4. 保持良好的生活习惯

均衡饮食、适量运动、充足的睡眠有助于增强免疫系统的功能，提高身体的抵抗力。

文 / 吴巧云