

血液净化后的护理措施

□ 胡小容

血液净化是一种重要的医疗过程，通常用于治疗肾脏疾病、肝疾病、中毒以及其他一些健康问题。在接受血液净化治疗后，患者需要特别的护理和关注，以确保康复过程顺利进行。本文将为您提供一些关于血液净化后的护理方法和注意事项，以帮助患者更好地应对这一治疗过程，并最大程度地提高康复成功率。

一、血液净化简介

血液净化，主要用于治疗急性或慢性肾脏功能衰竭患者。这一过程涵盖了血液透析、腹膜透析和血液滤过等方法，通过特殊设备清除体内的废物和多余液体，从而维护患者的内部环境平衡。这对于无法自行清除血液中毒素的患者至关重要，帮助维持电解质平衡，控制血压，减少液体积聚，预防各种并发症。

二、血液净化后的护理要点

饮食管理:限制水分摄入，因为肾脏功能减弱，过多的水分会增加心脏和肾脏的负担。建议根据医嘱限制日常水分的总量，包括饮料和食物中的水分。选择低钠饮食，减少钠盐的摄入能有效控制血压和减少水肿。应避免高钠食物，如腌制食品、加工食品等。要选择高质量蛋白质

饮食，优质蛋白质如鱼类、鸡肉、蛋白质和豆制品，能提供必需氨基酸，有助于维持营养平衡。但应遵循医生的建议，适当控制总量。

药物管理:严格按医嘱服用药物:包括控制高血压、调节电解质、维持酸碱平衡等药物。定期复查，根据病情调整药物剂量。避免乱用药物:某些药物(如某些止痛药)可能加重肾脏病情。在服用任何药物(包括非处方药和补充剂)前应咨询医生。

定期检查:定期血液检查，监测肾功能(如血清肌酐和尿素氮水平)、电解质水平(包括钠、钾、钙和磷)、血红蛋白水平。这些检查对于评估患者的健康状况及透析治疗的效果至关重要。透析效果评估，定期进行Kt/V和尿素清除率测试等，以评估透析治疗的充分性。这有助于调整透析的频率和时长，确保患者接受最适宜的治疗。

保持良好的生活习惯:避免吸烟和饮酒，这些习惯可导致血管病变和心血管疾病，对肾脏健康极为不利。戒烟和限制酒精消费对提高生活质量和减少并发症风险至关重要。适量运动，轻至中度的

有氧运动，如快走、游泳或固定自行车，能改善心肺功能、增强肌肉力量，对于提高透析患者的整体健康状况非常有益。

情绪管理:保持积极的心态，透析患者可能会面临抑郁和焦虑。积极的心态有助于应对这些挑战，提升生活的质量和治疗的适应性。进行心理咨询，定期的心理评估和咨询对于处理透析相关的情绪问题非常重要。这可以包括个人或团体咨询，以及参与支持小组。

透析部位的护理:定期观察透析部位，注意任何异常变化，如皮肤颜色变化、疼痛或流血等，这些都可能是感染的征兆。保持透析部位的清洁和干燥，使用温和的清洁剂清洗透析部位，并确保完全干燥。避免使用任何可能刺激皮肤的化学物质。

三、并发症预防

心血管疾病:心血管问题在透析患者中居多，因此预防至关重要。需要紧密监控血压和胆固醇水平，并定期进行心脏健康检查，包括心电图和心脏超声波检查，以评估和维护心脏功能的稳定性。

骨病变:长期透析导致矿物质和骨代谢紊乱。监测血液中的钙、磷和副甲状

腺激素水平是关键。必要时，使用磷结合剂和维生素D补充剂来管理这些水平。

3. 贫血:由于肾脏功能不全，贫血在透析患者中很常见。定期检查血红蛋白水平，并根据需要补充铁剂和红细胞生成素。

四、家庭支持与社会资源

家庭成员的支持:家庭成员的理解、关怀和协助对于透析患者的心理健康和治疗至关重要。家庭成员可以参与患者教育和培训，以更好地理解透析治疗。

利用社会资源:包括患者教育项目、心理辅导服务和社会支持团体。这些资源可以帮助患者应对透析带来的生活变化和心理挑战。

五、结语

血液净化后的护理是一个全面的、持续的过程，它涉及到患者日常生活的多个方面。从饮食管理到药物服用，从情绪调节到身体活动，每一个细节都不容忽视。重要的是，患者需要与医疗团队密切合作，遵循专业的指导和建议，以确保最佳的护理效果。通过有效的护理，患者不仅能够提高生活质量，还能有效预防可能的并发症，走向更健康的生活。

(作者单位:重庆市大足区人民医院)

产程中的产妇护理方法

□ 胡翠鹤

在整个生命周期中，分娩是一位女性经历的最重要也是最具挑战性的时刻之一。正确的产妇护理不仅关乎母亲和新生儿的健康，也是整个家庭幸福的基石。本文旨在向准妈妈们、他们的家庭成员以及关心母婴健康的读者介绍产程中的基本护理知识。从疼痛管理到情绪支持，从产妇身体护理到新生儿的初期照顾，我们将一一探讨这些关键的护理措施，以确保分娩过程的安全、顺利，以及母婴的健康。

一、产程的不同阶段

早期阶段(第一产程):在早期阶段，重点是疼痛管理和呼吸技巧的应用。此时，产妇可能会经历规律的宫缩，因此学习正确的呼吸方法可以帮助她更好地控制疼痛。

活跃阶段(第二产程):活跃阶段，产妇的宫缩更加频繁和强烈。在这一阶段，护理重点转向体位调整和情绪支持。合适的体位不仅有助于减轻疼痛，还能促进宝宝下降。

分娩阶段(第三产程):这一阶段，产妇将完成分娩。一方面要处理新生儿的初次护理，另一方面也要注意产妇的身体恢复，如出血量控制和撕裂伤的处理。

二、疼痛管理

非药物疼痛缓解方法:为了帮助孕妇在

分娩时有效地管理疼痛，可以教授她们正确的呼吸技巧，以维持宫缩期间的稳定呼吸，缓解不适。同时，运用分心法，如音乐、视觉刺激或轻柔按摩，有助于将注意力从疼痛转移，减轻痛感。

药物治疗:有效缓解产妇疼痛的方法包括两种。一是使用局部麻醉，如硬膜外麻醉，不影响产妇意识;二是在医生指导下谨慎使用全身性镇痛药物，以保障母婴健康。

个性化疼痛管理:考虑到每位产妇对疼痛的敏感性和承受力各异，必须根据她们的实际情况定制疼痛管理计划。在整个分娩过程中，医护人员需持续评估产妇的疼痛水平，并相应调整管理方案。

三、情绪支持与沟通

建立信任关系:医护人员应该倾听并理解产妇的需求和担忧，展现出同情和理解。为减少产妇的不确定性和焦虑，应提前向她们透明地介绍分娩过程中可能发生各种情况。

提供情绪支持:通过积极的鼓励和情感上的支持，帮助产妇保持一个积极的心态。同时，鼓励家属在合适的时机参与进来，提供陪伴和支持。

有效沟通:医护人员应确保所有医疗信

息和指示都以易于产妇理解的方式传达，并及时回应产妇的反馈，根据其需求调整护理计划。

四、产妇的身体护理

饮食与水分:为满足产妇在生产期间增加的营养需求，应提供富含营养且易于消化的均衡饮食。积极鼓励产妇保持充足的水分摄入，特别是在分娩过程和哺乳期间，这对她们的健康至关重要。

休息与睡眠:产妇在分娩后的恢复期间需要足够的休息时间，这对身体恢复至关重要。为了帮助她们提高睡眠质量，我们应该提供一个舒适的睡眠环境，这样她们可以更好地休息和恢复。

产后恢复:在产妇分娩后，我们需要密切监测她们的身体变化，包括子宫复原和产道恢复等情况，以确保顺利的康复过程。同时，及时识别和处理任何可能的并发症，如出血或感染，是至关重要的，以确保产妇的健康和安全。

五、新生儿护理

初次评估:在照护新生儿时，需要特别关注两个主要方面:一是紧密监测呼吸，包括呼吸模式的观察，确保呼吸通畅且无异常;二是进行全面的身体检查，特别注意皮肤状

况、四肢活动性和反射等，以确保新生儿的整体健康。

母乳喂养指导:为了确保新生儿和母亲的健康，专业人员通常提供母乳喂养方面的支持。这包括教导正确的哺乳姿势和协助婴儿吮吸，同时提供母乳喂养所需的营养建议，以确保母婴都获得必需的养分。这些指导对于母乳喂养的成功至关重要。

促进母婴接触:为促进新生儿的健康成长，鼓励母亲与新生儿进行早期的皮肤接触至关重要。这不仅有助于建立母婴之间的情感联系，而且对新生儿的身心发展都产生积极影响。支持早期的亲子互动也非常重要，包括抱抱、抚摸和与婴儿交流。这些互动不仅加深了亲子之间的情感纽带，还对婴儿的心理健康发展起着重要的作用。

六、结语

通过本文的学习，我们深入了解了产程中关键的产妇护理措施。这些措施不仅有效缓解了产妇在分娩过程中的不适，还为新生儿提供了一个健康和安全的起点。让我们携手合作，努力营造一个温暖且安全的分娩环境，确保每位母亲及其宝宝都能享受到最佳的健康与幸福。

(作者单位:河北省文安县医院)

尿液检验的相关知识

□ 何凯丽

尿液检查是医学诊断的基石之一，它不仅反映出我们的代谢状态，还能揭示多种疾病的线索。那么，尿液到底能告诉我们什么呢?让我们一探究竟。

一、尿液的形成

尿液的形成是一个复杂的生理过程，包括滤过、重吸收和分泌三个阶段。血液流经肾小球时会发生过滤，把血液中多余的水份和废物，即尿素、无机盐和葡萄糖等物质过滤到肾小囊中，形成原尿。当原尿流经肾小管时，尿液中的大部分营养物质被肾小管重新吸收，剩余的水、无机盐、尿素等形成了尿液。最后，尿液流经肾小管和集合管时，这些部位的细胞也会将一部分代谢废物分离进入小管中，包括有尿素、氢离子、钠离子等，还有很少的蛋白，形成的尿液就是终尿，会从输尿管流入膀胱最后排出体外。一个成年人每天的尿液产量大约在1到2升之间，这取决于多种因素，包括液体摄入量、环境温度和个人健康状况。

二、尿液的颜色

尿液的颜色是评估健康状况的一个重要指标。正常的尿液颜色为淡黄色，这种淡黄色主要源自机体代谢产后的尿

素，是红细胞分解后的产物。尿液颜色的变化可由不同的因素造成，如脱水时尿液会变得更加集中，颜色也更深;而大量饮水会导致尿液颜色变浅。此外，某些食物、维生素补充剂、药物以及特定的健康状况都可能改变尿液的颜色。

三、尿液的气味

新鲜尿液通常有一种轻微的氨味，这是来源于尿中酯类和挥发性芳香族酸，它在分解时会产生氨气。如食用葱、蒜、韭菜，饮酒过多或服某些药物可有特殊异味。当尿液的气味异常时，往往是在给我们敲响警钟，提醒可能是某种疾病或感染的迹象。如排出的尿即有氨臭味，见于慢性膀胱炎、慢性尿潴留等;烂苹果味见于糖尿病酮症酸中毒;“老鼠尿”样臭味见于苯丙酮尿症;大蒜臭味见于有机磷中毒者等等。

四、尿液的透明度

正常的尿液是清晰透明的。尿液的浑浊可能是由多种原因造成的，包括结晶、细菌、血液或精子的存在。例如，尿路感染可能导致尿液中有白细胞和细菌，使尿液浑浊;而结石形成的早期也可能导致尿液中出现小的结晶体。尿液的浑浊

度增加通常需要进一步的检查，以确定潜在的健康问题。

五、常规尿液检测

尿常规检测是一种非常有效的诊断工具，它通过评估尿液的物理性质、化学性质和显微镜下的成分来帮助诊断和监测多种疾病。

物理性质:①颜色和透明度:正常尿液的颜色范围广泛，从淡黄色到深琥珀色，颜色深浅直接反映了尿液的浓缩程度以及身体的水分状态。②比重:尿液的比重是评估肾脏浓缩功能的一个重要指标。它可以告诉医生你的身体是否有效地过滤和重新吸收水分。

化学性质:①pH值:尿液的pH值可以反映身体的酸碱平衡状态。一个偏离正常范围的pH值可能暗示着代谢或呼吸性酸中毒或碱中毒。②蛋白质:蛋白尿是许多肾脏疾病的早期迹象，需要进一步的检查。③葡萄糖:尿糖的检测对于糖尿病患者的监控至关重要，它可以帮助评估患者的血糖控制情况。④酮体:在身体能量供给不足时，例如在长时间禁食或极端低碳水化合物饮食后，会在尿中检测到酮体。

显微镜检查:①红细胞:尿中红细胞的出现通常需要进一步的诊断，以确定其来源和潜在的病因。②白细胞:尿中白细胞的数量可以指示炎症或感染的存在。③结晶:尿液中的结晶类型可以为医生提供代谢状况的线索，如草酸钙结晶大量出现并伴有红细胞时与肾或膀胱结石有关。④细菌和酵母菌:尿液的无菌性对于排除泌尿系统感染极为重要，任何细菌或酵母菌存在都可能指示着感染。

六、尿液检测的意义

尿液检测能够帮助医生评估肾脏健康，发现代谢疾病，以及监测系统性疾病的影响。例如，糖尿病、高血压、肝病、泌尿系统感染等疾病都会在尿液检测中留下痕迹。

七、结语

尿液检测简单而且信息量丰富，是诊断和监测健康的有效工具。了解尿液能够让我们从一个新的角度来了解自身的健康状况。当然，任何异常发现都应该由专业医生进一步分析和解读。记住，尿液虽然微不足道，但它包含的信息量巨大，不容忽视。

(作者单位:广西融安县人民医院)