

血液透析患者的日常护理方法

□ 杨丽萍

血液透析是一项重要的医疗过程，对于患有肾脏疾病或其他肾功能受损的患者来说，它可能是生命的救赎。然而，血透护理也是一项复杂的任务，需要精心的关注和专业的知识。本文将探讨一些与血透护理相关的常见问题，以帮助患者和护理人员更好地理解 and 应对这一过程。

一、血液透析基础知识

血液透析是一种替代疗法，通过一个人造的膜(透析器)来清除血液中的废物、多余的盐和水分。它主要用于那些肾功能严重受损，无法自行清除这些废物的患者。在透析过程中，患者的血液被引导至透析器，其中清除废物后的血液会返回患者体内。

二、血透前的准备和注意事项

血透前，患者需要进行全面的身体评估，包括血压、体重和心脏状况的检查。此外，患者应调整饮食和液体摄入，避免高钾、高钠食物和过量饮水。心理准备也非常重要，患者需要了解血透的过程，以及可能面临的身体和情绪挑战。

三、血透过程中的护理

1. 监测关键生命体征：血压和心率监

测：血透过程中，患者的血压可能会有波动。低血压是常见的并发症，可能由于液体过快移除或患者体内水分不足造成。护理人员应定期检测血压和心率，以便及时调整透析设定。体温监测：体温的变化可能表明感染或其他并发症的存在，特别是在插入导管或血管通路的地方。

2. 管理透析器和血管通路：透析器的监控：确保透析器正常运作至关重要。任何透析器的故障都需立即处理。血管通路的护理：血管通路是血透的关键，需要保持清洁和通畅。监测任何感染迹象，如红肿、疼痛或流脓。

3. 处理常见问题和并发症：低血压的处理：一旦发现低血压，可能需要减慢液体移除的速率，或者给予额外的液体。肌肉痉挛和头晕：这些症状可能与电解质不平衡或血流量的变化有关。适当调整透析参数和补充电解质可以帮助缓解这些症状。心血管问题的警觉：对于心脏病或高血压患者，血透过程中需特别注意其心血管状况。

4. 确保患者舒适度：透析时的舒适措施：提供适当的支撑垫、调节床位角度，以确保患者在长时间透析过程中保持舒

适。情绪支持：血透可能是一段紧张和不舒服的经历，因此护理人员的鼓励和支持对患者的情绪状态非常重要。

5. 教育和沟通：与患者沟通：向患者解释每一步骤，包括他们可能经历的感觉和透析过程中的任何调整。教育和自我管理：教育患者关于自我监测的重要性，如观察血管通路的状态和识别潜在的并发症迹象。

四、血透后的恢复和生活质量管理

1. 恢复期的关键考虑：充足休息：血透后，身体可能会感到疲劳。确保有足够的休息时间对恢复至关重要。观察并发症：血透后需要密切注意任何感染、血管通路问题或其他并发症的迹象。

2. 生活质量的综合管理：饮食调整：遵循医生的饮食建议，限制钾、钠和磷的摄入，同时确保蛋白质和其他营养素的适量摄入。适度运动：根据个人情况，进行适量的运动，如散步、瑜伽或轻度力量训练，有助于提高整体健康和生活方式。社交活动：保持社交活动和人际关系，有助于提升心理健康和情绪状态。心理健康维护：血透患者可能会面临情绪挑战，包括抑郁和焦虑。积极寻求心理咨询、加

入支持小组或与家人朋友交流可以大有帮助。

五、家庭护理和支持

1. 家庭成员的角色：了解血透：家庭成员应了解血透的基本流程和可能的并发症，以便在必要时提供帮助。日常生活支持：帮助患者遵循医嘱，包括饮食管理、药物服用和定期检查。促进健康生活方式：鼓励并支持患者参与适量运动和社交活动，以提高其生活质量。

2. 沟通和教育：有效沟通：保持与患者的开放和诚实的沟通，了解他们的需求和担忧。共同学习：家庭成员可以一起参与教育课程或支持小组，以更好地理解患者的状况和需求。

六、结语

血透护理的重要性无法被低估，它为肾脏疾病患者提供了生存的机会。通过正确的知识和护理，我们可以帮助这些患者过上更健康、更高质量的生活。希望本文提供的信息能够帮助您更好地理解和处理血透护理中的常见问题，同时也希望您能够与医疗专业人员一起合作，为患者提供最好的护理和支持。

(作者单位：广西贺州市昭平县人民医院)

浅谈中西医结合治疗糖尿病

□ 于丽娜

糖尿病，俗称“高血糖症”，是一种全球性健康问题，严重影响着数百万人的生活质量。它不仅在西医学中引起广泛关注，而且在中医学中也有深厚的传统治疗方法。本文为大家介绍糖尿病的定义、类型、症状，以及中医和西医在预防和治疗糖尿病中的协同作用，为糖尿病患者提供更全面的信息。

一、什么是糖尿病

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，其主要特征是体内的血糖浓度持续升高，超过正常水平。这可能是由于胰岛素分泌不足或细胞对胰岛素反应不佳所致。

糖尿病有两种主要类型：1. 类型1糖尿病：这是一种自身免疫性疾病，胰腺不再产生足够的胰岛素。患者通常需要每天注射外源性胰岛素来控制血糖。2. 类型2糖尿病：这是一种非胰岛素依赖性糖尿病，其中身体仍然能够产生胰岛素，但细胞对其反应不佳。类型2糖尿病是最常见的类型，通常与生活方式和遗传因素有关。

二、糖尿病的症状

1. 高血糖症状：多尿：高血糖导致肾

脏排放多余的糖分，导致频繁排尿。常渴：多尿导致脱水，患者可能会不断地感到口干舌燥，渴望饮水。饥饿感：由于细胞无法获得足够的能量，患者可能感到持续的饥饿，尤其是在血糖控制不良的情况下，这种饥饿感可能持续存在。体重下降：尤其是在类型1糖尿病中，体重下降可能是一个明显的症状，因为体内缺乏胰岛素，无法将血糖转化为能量，导致体重减轻。

2. 神经系统症状：麻木或刺痛感：有时糖尿病患者可能会感到四肢麻木或刺痛，这是因为神经受损的结果。平衡问题：某些人可能会因为神经系统受损而感到平衡不稳，容易摔倒。肌肉无力：神经受损也可能导致肌肉无力感，影响日常活动能力。

3. 其他症状：视力问题：高血糖可能影响眼睛，导致模糊视觉或其他视力问题，这些视力问题可能包括视网膜病变、白内障等。伤口愈合缓慢：糖尿病可能影响血液循环和免疫系统，导致伤口愈合缓慢，即使是小小的划伤或溃疡也可能需要更长的时间来愈合。感染风险增加：

由于免疫系统受损，糖尿病患者容易感染，尤其是皮肤感染、尿路感染和呼吸道感染。因此需要特别关注预防感染的措施。

三、中医与西医在糖尿病中的作用

糖尿病的治疗和管理需要中医和西医的协同作用，以便综合考虑患者的整体健康状况。以下是两种医学体系在糖尿病管理中的角色：

1. 西医的作用：诊断和监测：西医通过血糖测试来确诊糖尿病，并根据病情严重程度进行分类。医生还可以监测病情的进展，并调整药物治疗方案。药物治疗：西医使用药物来降低血糖水平，包括口服药物和胰岛素注射。这些药物有助于控制糖尿病的症状，减少并发症的风险。生活方式干预：西医强调健康的生活方式，包括合理的饮食、体育锻炼和体重管理。这些因素对于控制血糖非常重要。

2. 中医的作用：体质辨识：中医根据患者的体质特点，制定个性化的治疗方案。不同体质的人可能会得出不同的中药、饮食和生活方式建议。中药治疗：中医常使用中药来调整体内的阴阳和气血

平衡，以改善胰岛素敏感度和控制血糖。一些常用的中药如苦瓜、黄芪、山楂等具有降糖作用。饮食疗法：中医注重饮食的药膳调理，推荐一些对糖尿病患者有益的食材，如苹果、莲子、黑豆等。针灸和艾灸：针灸和艾灸可以改善气血循环，促进体内能量的平衡，有助于控制血糖。

3. 综合治疗：定期监测：西医的血糖监测和中医的体质辨识相辅相成，帮助医生了解患者的整体状况。药物治疗：西医的药物用于治疗可以用于快速降低高血糖，而中医的中药治疗则可以长期维持稳定的血糖水平。

糖尿病是一种复杂的慢性疾病，需要综合的医疗管理。中医和西医在糖尿病的预防和治疗中都发挥着重要作用，各有其独特的优势。通过协同作用，可以更全面地理解和处理糖尿病，提供更好的照护和生活质量。患者应根据医生的建议，结合中西医的方法，制定个性化的治疗计划，以提高生活质量。通过综合的健康管理，我们可以更好地控制“糖”的水平，保护自己的身体。

(作者单位：河北省廊坊爱德堡医院)

浅析饮食、运动对骨骼的影响

□ 岳航

骨骼不仅构成了身体的基本框架，提供支撑，还是重要的器官保护和运动辅助的关键结构。在本文中，我们将深入探讨骨骼健康的六大秘诀，以帮助读者更好地了解如何维护和增强骨骼的健康。这些秘诀将涵盖从日常饮食到生活方式的各个方面，旨在为读者提供全面的指导，帮助他们保持强健的骨骼，享受健康的生活。

一、骨骼结构与功能

骨骼系统的组成：骨骼系统是由骨细胞、骨髓和骨质构成的复杂结构。这个系统不仅构成了身体的主要支架，还承担着多种重要的生理功能。

活跃的器官：块骨头都是一个活跃的器官，它们通过复杂的生物学过程，如骨重建和修复，保持其功能和结构的完整。

支撑和保护功能：骨骼的主要功能包括支撑身体结构，保护内部重要器官(例如心脏和肺脏)免受伤害。

协助运动和储存矿物质：骨骼协助肌肉运动，提供身体活动所需的支撑力。骨骼还负责储存多种重要的矿物质，如钙和磷，这些矿物质对于维持身体其他功能都至关重要。

二、骨骼健康的重要性

整体身体健康的基石：健康的骨骼不

仅是支撑身体结构的关键，还起着保护重要器官的作用，并协助肌肉运动，从而确保身体的整体机能顺畅运作。

骨质疏松症和其他疾病：骨质疏松症等骨骼相关疾病会导致疼痛和不适，增加骨折的风险，严重影响个人的生活质量。了解这些疾病的预防方法对于保持骨骼健康至关重要。

延缓衰老过程：健康的骨骼有助于延缓衰老过程。随着年龄的增长，骨骼密度自然下降，因此采取措施维持骨骼健康尤为重要。

提高生活质量：维护骨骼健康不仅可以减少疼痛和不适，还可以提高整体生活质量。健康的骨骼使个体能够保持活力，参与日常活动和运动，享受生活。

三、维持骨骼健康的饮食建议

优质的钙源：包括奶制品、绿叶蔬菜、坚果和鱼类在内的食物，以上都是钙的优质来源。

阳光和维生素D：适当地接受阳光，可以帮助身体合成维生素D，进而促进钙的吸收和利用。

避免不良习惯：减少或避免饮酒和吸烟，因为这些习惯已被证明对骨骼健康有负面影响。

保持适当体重与活动：维持适当的体重并定期进行体力活动，有助于增强骨密度和肌肉力量，从而保持骨骼健康。

四、运动与骨骼健康

增强骨密度和灵活性：适当的运动对于增强骨密度和灵活性至关重要。定期的体育活动不仅能够增强骨骼，还有助于整体健康。

推荐的运动类型：重量训练、步行、跑步、瑜伽和太极等都是对骨骼有益的运动。这些活动可以有效地增加骨密度，减少骨折的风险。

肌肉强度和平衡能力：定期进行这些运动不仅有助于骨骼健康，还能增强肌肉和提高身体的平衡能力。

五、生活方式对骨骼健康的影响

全面的健康生活方式：健康的生活方式对于维护骨骼健康非常重要，这不仅包括饮食和运动，还包括良好的生活习惯。

充足的睡眠：确保充足的睡眠是维持骨骼健康的关键因素之一。睡眠不足会对身体产生诸多负面影响，包括对骨骼健康的损害。

有效的压力管理：高压水平对身体和心理健康都有不利影响，包括对骨骼健康。学习有效的压力管理技巧，可以帮助维

持骨骼的健康状态。

六、常见骨骼疾病及预防措施

了解常见骨骼疾病：对于维护骨骼健康来说，了解常见的骨骼疾病如骨质疏松症和关节炎及其预防措施是非常重要的。这些疾病如果不加以控制，可能会导致严重的健康问题和生活质量的下降。

骨密度测试：对于中老年人来说，定期进行骨密度测试是监测骨骼健康的有效方法。这种测试可以帮助早期发现骨质疏松症的迹象，并及时采取预防或治疗措施。

维持健康体重：保持健康的体重对于预防关节炎至关重要。过重的体重会给关节带来额外的负担，增加患上关节炎的风险。

避免关节过度负荷：在日常活动中注意避免关节过度负荷，特别是在进行体力劳动或运动时。适当的体育活动和正确的运动技巧可以减少关节受到的压力。

七、结语

维护骨骼健康是一个综合的过程，涉及到饮食、运动、生活方式以及疾病预防等多个方面。通过了解这些基本的骨骼健康秘密，我们可以采取积极措施，确保我们的骨骼在整个生命过程中保持强壮和健康。

(作者单位：河北省肃宁县人民医院)