

# 尿毒症的护理方法概述

□ 谢建荣

尿毒症是一种比较严重的肾脏疾病,对于患有尿毒症的患者来说,合理的护理方法是非常重要的,可以帮助缓解症状、延缓疾病进展并提高生活质量。在本文中,我将向您介绍一些常见的护理方法,旨在帮助您更好地了解 and 应对尿毒症。

## 一、什么是尿毒症?

尿毒症是一种由于肾脏功能损害而导致体内废物和毒素无法有效排泄的严重疾病。正常情况下,肾脏负责过滤血液中的废物和毒素,并将其排出体外,维持身体内部的平衡。然而,当肾脏受损或完全失去功能时,废物和毒素会在体内积累,引起血液中毒。尿毒症的常见原因包括慢性肾脏疾病、糖尿病、高血压等,这些疾病会逐渐损害肾脏功能,导致尿毒症的发生。早期尿毒症可能没有明显的症状,但随着疾病的进展,患者可能会出现疲劳、食欲不振、恶心呕吐、水肿、皮肤瘙痒等症状。严重的尿毒症可以导致中枢神经系统功能紊乱、心血管问题以及其他器官的损伤。针对尿毒症的治疗方法主要包括肾脏替代治疗,如透析和肾移植,以及辅助治疗措施,如药物治疗、饮食控制

和积极管理相关并发症等。

## 二、尿毒症如何正确护理?

### 1、合理饮食

尿毒症患者的饮食管理对于缓解症状、延缓疾病进展非常重要。首先,尿毒症患者应限制蛋白质的摄入量。患者可以通过控制动物性蛋白质的摄入,如肉类、鱼类和禽类,同时适当增加植物性蛋白质的摄入,如豆类、豆腐、坚果等。与此同时,需要确保摄入足够的高生物价蛋白质,如鸡蛋、牛奶等;其次,尿毒症患者通常伴有高血压或水肿等问题,所以应该限制盐的摄入。避免食用高盐食物,如咸菜、腌制品、罐头食品等。调味时可选择天然的香料和草药来增加食物的味道;再次,磷是尿毒症患者需特别关注的一个营养素。磷过多摄入会导致钙磷代谢紊乱,增加骨骼问题的风险。因此,尿毒症患者应限制高磷食物的摄入,如奶制品、鱼类、海鲜等。同时,要注意选择低磷含量的食物,如米面类、新鲜蔬菜、水果等;最后,尿毒症患者由于饮食限制,易出现维生素和微量元素不足。因此,应适当补充这些营养素,如维生素B群、维生素C、维

生素D以及铁、锌、铜等。

### 2、积极控制高血压和糖尿病

尿毒症患者常常伴随高血压和糖尿病等并发症,积极控制这些疾病对于防止尿毒症进展至关重要。对于高血压,尿毒症患者应遵循医生的建议,按时按量服用高血压药物。常见的如ACE抑制剂、ARB受体拮抗剂、钙通道阻滞剂等,以及利尿剂等。定期复查血压,根据实际情况调整用药方案;对于糖尿病,尿毒症患者应遵照医生的指导,规律使用口服降糖药物或胰岛素注射。确保按时按量服药,监测血糖水平。可能需要调整药物剂量或方案,以达到良好的血糖控制。

### 3、规律透析

对于尿毒症患者来说,规律进行透析是至关重要的,因为透析可以帮助清除体内的废物和毒素,维持身体的水电解平衡。第一,尿毒症患者应首先咨询专业医生,根据医生的建议选择适合自己的透析方式,包括血液透析或腹膜透析。医生将根据患者的肾功能情况、临床症状以及其他相关因素来确定透析的频率和时间;第二,患者应严格按照医生规定

的时间表定期进行透析。透析的频率和时长通常根据患者的肾功能和水电解平衡情况而定,可能是每周两到三次,每次约3到4小时。患者应全程参与治疗,并按时到达透析中心或接受家庭腹膜透析;第三,在透析过程中,注意控制患者的血压。血液透析过程中,可能会引发低血压,而腹膜透析则可能导致高血压。适当进行血压监测、调整透析过程中的液体移除速度,以保持患者的血压稳定;第四,透析患者需要合理控制水分摄入。过多的液体摄入会导致体液潴留,增加透析的难度和风险。患者应遵循医生或营养师的指导,合理安排饮水时间和数量;第五,透析过程中可能出现一些并发症,如感染、纤维蛋白素综合征等。患者要定期接受相应的检查,以及遵循医生给出的护理指导和用药方案。

以上便是尿毒症患者的护理要点,您学会了吗?请注意,以上护理要点仅供参考,具体的护理方案还需根据患者个体情况和医生的指导来确定。在遇到任何健康问题或疑问时,请寻求医生或专业护理人员的帮助和建议。(作者单位:广西桂林市人民医院)

# 儿童饮食中维生素A的重要性

□ 滕艳云

在儿童的成长过程中,营养素的摄入尤为重要,其中维生素A是维持儿童健康成长不可或缺的一个关键营养素。维生素A不仅对视力发育至关重要,还涉及到免疫功能的维护、皮肤健康及生长发育等多个方面。本文将为大家介绍维生素A在儿童饮食中的重要性,并指出确保儿童能够获得适量的维生素A的方法,以促进其健康成长。

维生素A的基本知识。维生素A是一种脂溶性维生素,存在于食物中主要有两种形式:视黄醇和胡萝卜素。视黄醇主要存在于动物性食品中,如肝脏、鱼油和乳制品;而胡萝卜素则是植物性食品中的前体物质,体内可转化为维生素A,常见于胡萝卜、甜薯和绿叶蔬菜等。

维生素A与视力发育。维生素A对于儿童视力的发展至关重要,特别是在视觉信号转换的过程中,维生素A扮演着不可替代的角色。在视网膜中,维生素A是构成视紫红质的关键成分,这是一种光感受蛋白,能够在视网膜感光细胞中捕捉光线并将其转化为神经

信号,这一过程对于夜间和低光照环境下的视觉至关重要。缺乏维生素A,这个转换过程就会受损,导致夜盲症,儿童在昏暗的光线下看不清。长期严重缺乏维生素A还可能致角膜干燥和云状,继而发展为角膜软化症,这是一种严重的眼疾,可能导致永久性失明。因此,通过提供含维生素A丰富的食物,如深绿色蔬菜、胡萝卜、南瓜和动物肝脏,以及鱼类和乳制品,可以有效预防这些视觉问题,确保儿童视力的正常发展。

维生素A与免疫系统。免疫系统的成熟和功能发挥依赖于多种营养素,其中维生素A的作用尤为显著。它是支持黏膜健康的关键因素,黏膜作为身体的第一道防线,覆盖在呼吸道、消化道和泌尿系统内部,防止病原体的侵入。维生素A缺乏会削弱这些黏膜屏障,增加呼吸道和消化道感染的风险。此外,维生素A对T细胞的分化及功能发挥也至关重要,影响着儿童对疫苗的响应能力以及对感染的防御。因此,妥善的维生素A摄入,对于儿童能否有效抵御疾病至关重要。

维生素A与皮肤健康。皮肤作为人体最大的器官,它的健康状况直接影响到儿童的整体健康。维生素A在皮肤细胞的生命周期中,尤其是在细胞生长和分化过程中起着核心作用。它不仅有助于皮肤上皮组织的形成,而且能维持皮肤的屏障功能,保护皮肤免受感染和环境伤害。缺乏维生素A的儿童可能会出现皮肤变得干燥和粗糙,更容易出现皮疹和感染。由于维生素A在控制炎症反应中也发挥作用,适量的摄入可以帮助减少皮肤的炎症状况,如湿疹和痤疮等常见问题。

维生素A与生长发育。儿童生长发育的快速阶段对营养的需求尤为重要,维生素A在这一过程中的作用不容忽视。它对骨骼的正常生长至关重要,因为它直接影响到骨骼细胞的形成和骨骼的重塑过程。此外,维生素A还参与调控软骨细胞的生长,影响长骨的生长板,从而影响着身高增长。除了骨骼外,维生素A还影响着牙齿的形成和牙釉质的发育,以及内脏器官的正常发育。在儿童时期,充足的维生素A摄入对于确保身体的各个器官和

系统发育完全和功能正常是至关重要的。

如何确保儿童摄入足够的维生素A?平衡饮食:提供富含维生素A的食物,包括动物肝脏、乳制品、鱼类以及富含胡萝卜素的植物性食品。饮食多样化:鼓励儿童尝试多种食物,以确保摄入各种营养素。适当补充:在医生指导下,为缺乏维生素A的儿童提供适当的补充剂。定期检查:通过定期的身体检查,监测儿童的维生素A水平以及整体营养状况。

综上所述,维生素A对儿童的视力、免疫系统、皮肤健康以及生长发育都有着不可替代的作用。家长和监护人应当意识到维生素A的重要性并采取适当的措施,保证儿童饮食中包含足够的维生素A,以支持他们的健康成长。通过平衡的饮食、适时的营养补充和定期的健康检查,我们可以确保孩子们在他们成长的每一个阶段都能获得所需的营养。当儿童在一个营养充足的环境中成长时,他们的发展潜力将得到最大化的发挥,为他们的未来打下坚实的基础。

(作者单位:广西柳州市潭中人民医院)

# 浅析无痛分娩的那些谣言

□ 张毅

无痛分娩是一种通过麻醉技术来减轻分娩过程中的疼痛的方法。这种技术使用麻醉药物,通过阻断疼痛信号的传递来提供产妇更加舒适的分娩体验。

## 一、常用的无痛分娩技术

1、腰硬联合麻醉:腰硬联合麻醉是一种常见的无痛分娩技术。在这个过程中,医生会在产妇的腰部间隙,硬膜外腔和蛛网膜下腔注射麻醉药物。这些药物会阻断神经传递疼痛信号的能力,使下半身的感觉和运动功能暂时失效。腰硬联合麻醉通常在开展宫颈扩张到一定程度后进行。

2、硬膜外麻醉:硬膜外麻醉也是一种常用的无痛分娩技术。它类似于腰硬联合麻醉,但麻醉药物被注射到脊柱外的空间(硬膜外腔)中。这种方法可以提供持续的疼痛缓解,通过导管输送药物,使产妇在分娩过程中保持舒适。

3、静脉镇痛:静脉镇痛是一种通过静脉输注药物来减轻分娩疼痛的方法,在这种技术中,麻醉师会在产妇的静脉中插入导管,并输注合适的镇痛药物,这种方法通常在分娩前和分娩过程中都可以使用。

## 二、无痛分娩的优缺点有哪些?

无痛分娩作为疼痛缓解技术,具有以下

优点:

1、疼痛缓解:无痛分娩显著减轻分娩时的疼痛感,使产妇感到轻松舒适,减少焦虑和紧张情绪,有助于合作。

2、提供休息机会:分娩过程可能持续数小时甚至更久,对产妇来说是体力和心理的挑战,无痛分娩提供疼痛缓解的时间,使产妇能够休息和储备体力,以应对后续的分娩阶段。

3、减少副作用:无痛分娩使用经过充分研究和安全性验证的麻醉药物,在专业医生的监控下,麻醉剂的使用可以得到合理控制,减少可能的副作用。

由于无痛分娩发展时间并不是很久,很多孕妈妈以及家属对这个技术还有很多误解和疑问,网上也常常流传着相当多的谣言,常见的一些谣言有以下几种:

### 谣言一:无痛分娩对胎儿有害

麻醉药物并不会对宝宝的智商产生长期的负面影响,虽然有的麻醉药物可以通过胎盘屏障传递给胎儿,但临床上使用的剂量通常是安全的且不会透过胎盘屏障,并不会对宝宝的智力发育造成损害。

同样地,麻醉药物并不会对哺乳产生重大的不良影响。大多数麻醉药物的成分

无法通过母乳传递给宝宝的体内,因此哺乳期间使用适当剂量的麻醉药物是相对安全的。

### 谣言二:无痛分娩会有腰痛的后遗症

产后出现腰痛是一个常见现象,但并不意味腰痛的原因是分娩使用镇痛药物。哺乳、抱着孩子和家务活动等会增加腰部的负担,进一步引发或加重腰痛,这些因素可能对腰部肌肉和韧带造成额外的压力和负担,导致腰疼症状。

对于产后的腰痛,一般的对症治疗、适当的休息和注意腰部的保护是常见的缓解方法。此外,产后康复运动和正确的体位姿势也有助于缓解腰痛症状。

### 谣言三:使用分娩镇痛会没有力气,无法正常分娩

使用分娩镇痛并不会导致产妇没有力气或无法正常分娩,事实上,分娩镇痛可以提供疼痛缓解,使产妇在分娩过程中感到更加舒适和轻松。

分娩镇痛有多种方法,包括局部麻醉、腰硬联合麻醉和硬膜外麻醉等。这些方法可以减轻或消除分娩时的疼痛感,而不会影响产妇的力气或能力。

分娩镇痛可以使产妇更加放松,有助于

保持良好的合作和参与分娩过程。当疼痛得到有效缓解时,产妇通常更能够集中精力和力量,积极参与自然分娩过程。

### 谣言四:分娩镇痛会延长产程吗?

分娩镇痛通常不会显著延长产程。事实上,分娩镇痛可以提供产妇舒适和疼痛缓解,而不会对产程的进展产生负面影响。

分娩镇痛的目的是减轻或消除分娩时的疼痛感,使产妇在分娩过程中更加轻松和舒适。

### 谣言五:无痛分娩不会有任何痛感

无痛分娩可以有效减轻或消除分娩过程中的疼痛感,但并不意味着完全没有任何痛感。

无痛分娩常常通过腰硬联合麻醉或硬膜外麻醉等方式实现,这些方法可以阻断或减轻疼痛信号的传递,让产妇在分娩过程中感觉较轻或无痛。然而,有些产妇可能仍然会感受到压力、牵拉或不适的感觉,尤其是在宫缩期间。此外,无痛分娩的效果因个体差异而异,每个人对麻醉药物的反应和疼痛感知的敏感度都有所不同,所以有些人可能会感觉到较少的痛感,而另一些人可能仍然会有轻微的不适或疼痛。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院手麻科)