

肾移植术后如何预防排斥

□ 沈松颖

肾移植是终末期肾功能衰竭有效的治疗方法,然而,肾移植后,患者可能会面临排斥反应的风险。排斥反应是一种免疫反应,会导致移植肾脏受到攻击,最终可能导致其功能丧失。因此,了解并采取适当的预防措施至关重要。本文将向您介绍肾移植术后如何预防排斥。

1. 按时服药

肾移植后,医生通常会开一些免疫抑制剂药物,以抑制免疫系统对肾脏的攻击。患者需要严格遵守医生的指示,按时服药,不能随意更改剂量或停药。同时,患者应该注意药物副作用,如有不适,应及时就医。

2. 饮食调整

保持良好的饮食习惯对预防排斥反应非常重要。患者应该遵循医生的建议,合理饮食,勿暴食鸡、鱼、肉、蛋,每日进50-150克蛋白质为宜,限制豆制品及胆固醇量较高的

食物,如豆腐和蛋黄,少食动物内脏,以防尿酸增高;保证牛奶、蔬菜、水果用量,以补充钙、维生素,少吃容易过敏的海产品,如虾、蟹,避免高糖、高脂饮食,以防血糖、血脂过高,影响肾脏功能。人参、蜂皇浆等具有增强免疫力的补品禁用。

3. 作好观察与记录

①尿量:晨测体重、进水量、体温。②移植肾大小、软硬度、有无疼痛,血压控制平稳。③服用免疫抑制剂要遵照医嘱,切忌随便停药、加药,特别是强的松,以免导致排斥、药物中毒。

4. 观察排斥迹象

①移植肾区疼痛、胀痛、伸直下肢牵引痛,尿量减少,体重增加、体温升高、血压升高;②血肌酐、尿素氮升高;③不明原因乏力、腹胀、头痛、食欲减退、关节酸痛、心动过速、情绪不稳、烦躁等。

5. 定期检查

肾移植后,患者需要定期进行身体检查,包括尿液、血液和超声检查等。这些检查可以帮助医生监测肾脏功能和排斥反应的发生。患者应该按时进行这些检查,如有异常,应及时就医。

6. 避免感染

感染是导致排斥反应的一个重要因素。肾移植患者应该注意个人卫生,避免去人多的公共场所,特别是在身体免疫力低下的情况下,预防外伤,平时不要忽视小伤口,疖等,避免接受预防注射活疫苗,注意每天开窗通风,保持空气新鲜。

同时,患者应该避免与传染性疾病患者接触,以减少感染的风险。

7. 保持良好的情绪

保持良好的情绪对预防排斥反应也很有帮助,肾移植患者应该学会调整自己的情绪,

积极面对疾病,与家人和朋友保持良好的关系,乐观向上,不要忧虑;量力而行,劳逸结合;起居有节,不要久坐熬夜;不可蹲便,不可久坐。患者还可以尝试通过阅读、听音乐、运动等方式来缓解压力和焦虑情绪。

8. 定期咨询医生

肾移植患者在术后需要定期咨询医生,了解自己的身体状况和排斥反应的风险。患者应该与医生建立良好的沟通关系,及时向医生反馈自己的身体状况和不适症状。医生可以根据患者的具体情况,调整治疗方案和药物剂量,以更好地预防排斥反应的发生。

总之,肾移植术后预防排斥反应是非常重要的。患者需要按时服药、调整饮食、作好观察与记录、观察排斥迹象、定期检查、避免感染、保持良好的情绪并定期咨询医生。通过这些措施,患者可以更好地保护肾脏健康,提高生活质量。(作者单位:河南省郑州市人民医院)

慢阻肺患者四大中医护理常规

□ 程蓉

你是否曾经听说过慢阻肺这个疾病?它是一种慢性呼吸系统疾病,主要表现为气道阻塞和呼吸困难。慢阻肺患者在日常生活中需要特别关注自己的健康状况,而中医护理是一个重要的治疗和预防手段。

首先,让我们了解一下慢阻肺的特点。慢阻肺是一种慢性疾病,其主要特点是气道阻塞和呼吸困难。这意味着患者的呼吸道狭窄、气流受限,导致呼吸困难、咳嗽、咳痰等症状。因此,慢阻肺患者需要长期关注自己的呼吸情况,并采取相应的治疗和护理措施。

接下来,让我们来介绍慢阻肺患者四大中医护理常规。

1. 药膳调理:中医认为,药膳可以

起到滋补和调理的作用,有助于改善慢阻肺患者的症状。例如,可以选择一些具有清热、润肺、化痰的食材,如梨、百合、鱼腥草等,制作成药膳食用。当然,在选择食材和制作方法时,患者需要咨询专业中医师的建议,避免对病情造成不良影响。

2. 呼吸锻炼:慢阻肺患者的呼吸功能较差,因此需要进行一些呼吸锻炼来改善肺功能。例如,可以尝试深呼吸、腹式呼吸、唇舌呼吸等方法,帮助扩张肺部,改善气流通过度。此外,还可以进行一些轻度的有氧运动,如散步、太极拳等,增强身体的耐力和呼吸功能。

3. 穴位按摩:中医认为,通过按摩特定的穴位,可以调理气血,缓解症状。对于慢阻肺患者来说,可以按摩胸腹部的

特定穴位,如鱼际、膻中等,帮助改善气道阻塞和呼吸困难。但需要注意的是,按摩时力度要适中,避免造成过度刺激。

4. 情绪调节:情绪对于慢阻肺患者的健康非常重要。因为情绪的波动可能会导致身体的紧张和呼吸的不稳定。因此,慢阻肺患者需要学会调节情绪,保持乐观积极的心态。可以通过一些放松技巧,如深呼吸、冥想、听音乐等,缓解紧张情绪,提高身心健康。

总之,慢阻肺是一种需要长期管理和护理的疾病。通过药膳调理、呼吸锻炼、穴位按摩和情绪调节等中医护理常规,患者可以改善症状、提高呼吸功能,提升生活质量。同时,也要注意与主治医师保持密切沟通,确保综合治疗方案的有效性。

(作者单位:四川省泸州市中医医院)

高血压性脑出血的症状与治疗

□ 陈肖

高血压性脑出血是一种常见的脑血管疾病,它是由高血压引起的血管破裂所致。这种疾病通常发生在有高血压病史的人身上,且在情绪激动或过度劳累等情况下更容易发生。本文将为您介绍高血压性脑出血的病因、症状、诊断与治疗,帮助您快速了解这一疾病。

一、病因

高血压性脑出血的主要原因是长期高血压导致细小动脉硬化,血管壁弹性减弱,在血压波动时,血管容易破裂。此外,情绪激动、过度劳累等诱因会加剧血管压力,进一步增加破裂的风险。

二、症状

1. 头痛:这是高血压性脑出血最常见的症状之一,通常在出血前数日或数小时内出现。

2. 恶心呕吐:部分患者可能出现恶心呕吐的症状,通常与头痛同时出现。

3. 意识障碍:部分患者可能出现意识模糊、昏迷等症状,这是由于大量出血导致颅内压升高所致。

4. 瘫痪失语:部分患者可能出现偏瘫、失语等症状,这是由于出血破坏了相应区域的脑组织所致。

三、诊断

高血压性脑出血的诊断主要依靠临床表现和影像学检查。医生会根据患者的症状、病史和体格检查初步判断病情,然后进行头颅CT或MRI等影像学检查以确认诊断和了解出血的部位和量。

四、治疗

1. 保守治疗:对于少量出血、症状较轻的患者,可采取保守治疗,包括控制血压、减轻脑水肿、维持生命体征平衡等。

2. 手术治疗:对于大量出血、症状严重、有意识障碍的患者,应尽快进行手术治疗,如去骨瓣减压术、小骨窗开

颅术等,以降低颅内压、止血和挽救生命。

五、预防与调护

1. 预防:高血压性脑出血的预防主要在于控制血压在正常范围内,避免情绪激动、过度劳累等诱因。同时,定期检查血压,及时调整药物剂量也是非常重要的。对于有家族史的人群,更应加强预防措施。

2. 调护:患者在急性期应卧床休息,避免搬动。保持呼吸道通畅,及时吸氧。密切观察生命体征和意识状态,发现异常及时报告医生。

总之,高血压性脑出血是一种常见的脑血管疾病,其治疗和预防需要综合多种措施。了解该疾病的基本知识,有助于我们更好地应对这一疾病,保护自己和他人的健康。

(作者单位:河北省衡水市第八人民医院)

超声检查的流程和准备

□ 陈云政

超声检查是一种常见的医学影像诊断技术,广泛应用于各类疾病的早期筛查。本篇文章将详细介绍超声检查的流程和准备,帮助大家了解检查过程,提前做好相关准备。

一、超声检查流程

1. 预约:患者需要提前到医疗机构进行预约,告知医生自己的病情和需要进行超声检查的部位。

2. 准备:在预约时间到达医疗机构后,需要取号并等待叫号。在检查前,需要穿着便于检查的衣服,尽量不要携带金属物品。

3. 检查:医生会根据预约的时间安排,进行超声检查。检查过程中,医生会详细记录超声图像和数据,以便进行诊断。

4. 报告:超声检查结果出来后,医生会出具详细的报告,对检查结果进行解释和诊断。患者可以凭借有效证件取报告。

二、超声检查准备

1. 了解超声检查原理:超声检查是通过高频声波产生图像,因此无创、无辐射,安全性较高。

2. 明确检查目的:在进行超声检查前,患者需要明确自己的病情和需要进行检查的部位,以便医生更好地进行诊断。

3. 配合医生操作:在检查过程中,患者需要积极配合医生的指示和操作,以便获取最佳的检查结果。

4. 携带有效证件:患者需要携带有效证件,以便在检查结果出来后取报告。

5. 调整饮食作息:在检查前,患者需要注意饮食和作息,避免影响检查结果。如需进行空腹检查,需要提前告知医生并按照要求准备。

6. 穿着和携带物品:在前往医疗机构进行检查时,患者需要穿着便于检查的衣服。

三、常见问题解答

1. 超声检查对身体有害吗?答:超声检查是无创、无辐射的医学影像诊断技术,对身体无害。

2. 超声检查结果是否准确?答:超声检查结果通常比较准确,但受多种因素影响,如患者配合程度、仪器设备等,因此建议患者积极配合医生操作,取得最佳检查结果。

3. 做完超声检查后需要注意什么?答:做完超声检查后,患者需要注意保持饮食作息正常,避免剧烈运动和情绪波动,以免影响检查结果。

总之,超声检查是一种重要的医学影像诊断技术,可以帮助医生进行疾病的早期筛查和诊断。患者在进行超声检查前,需要了解检查流程和准备,以便更好地配合医生操作,取得最佳的检查结果。

(作者单位:河南省汝南县人民医院)

哪种痔疮适合内痔注射术

□ 程广兴

内痔注射术是一种针对内痔的治疗方法,通过将硬化剂注射到内痔黏膜下层,使痔核缺血、萎缩、脱落而达到治疗效果。然而,并非所有痔疮都适合接受内痔注射术治疗。本文将详细介绍该手术适用于哪些类型的痔疮,以及相关注意事项,以便患者及家庭成员对此有所了解,合理选择治疗方法。

内痔注射术主要用于治疗以内痔为主的混合痔。当痔疮长在肉内时,将硬化剂注射在肉内能够达到最佳效果。但是,对于外痔和混合痔外痔部分为主的患者,该方法并不

适用。这是因为注射治疗后内痔收缩效果显著,但对于外痔部分无效。此时,建议患者采用套扎术或手术切除等方法进行治疗。

内痔注射术还适用于病情较轻的痔疮患者。轻度痔疮对患者的生活质量影响较小,一般表现为大便时带血或手纸上带血,患者肛门坠胀等。此类患者可通过改善饮食和生活习惯来缓解症状,但如需治疗应选择较温和的方法。内痔注射术具有创伤小、恢复快等优点,对于这部分患者而言是个不错的选择。当然,在手术前,患者需要进行必要的检查,以

确定是否适合接受内痔注射术治疗。

并非所有痔疮都适合接受内痔注射术治疗。对于病情较重的痔疮患者,如痔核脱出肛门外不能自行回纳,甚至出现嵌顿的情况,应采用手术治疗。此外,对于伴有肛裂的患者,应先治疗肛裂,再考虑采用内痔注射术治疗内痔。这是因为肛裂是导致内痔出血的主要原因,治疗时应先处理病因。

女性在怀孕期间不宜接受内痔注射术治疗。这是因为孕妇在妊娠期间分泌物较多,容易引发感染,增加术后感染的风险。此外,老

年患者也需谨慎选择治疗方法。老年人身体机能下降,对手术的耐受能力较弱,易出现术后并发症。

综上所述,内痔注射术适用于以内痔为主的混合痔患者,轻度痔疮患者以及部分特殊情况的患者。然而,对于病情较重的痔疮患者、伴有肛裂的患者以及女性怀孕期和老年患者,应谨慎选择治疗方法。为确保治疗效果和安全性,患者在接受治疗前应进行必要的检查,并遵循医生的建议。

(作者单位:河北省邯郸市人民医院)