

# 自体动静脉内瘘的自我管理

□ 孙爱云

自体动静脉内瘘是血液透析患者的生命线,其自我管理对于维持内瘘功能、延长使用寿命至关重要。自我管理包括内瘘的定期检查、正确的穿刺方法、压力的控制以及并发症的预防等。忽视这些细节,可能导致内瘘提前失效,给患者带来不必要的痛苦和经济负担。

## 一、定期检查

- 观察内瘘部位有无红肿、疼痛、硬结等异常表现,如有异常,应及时就医。
- 定期检查内瘘血流是否通畅,可以通过听诊血管杂音或者使用多普勒超声进行检查。
- 定期测量内瘘处的血压,以了解内瘘功能是否正常。

## 二、正确的穿刺方法

- 穿刺点应选择血管弹性最好的部位,避免在瘢痕或狭窄的部位进行穿刺。

- 每次穿刺应更换部位,避免在同一部位反复穿刺,以减少血管损伤和血栓形成的风险。

- 穿刺时应使用合适的针头深度,避免刺入过深导致血管破裂。

- 避免用力牵拉内瘘血管,以免损伤血管。

## 三、压力的控制

- 避免在内瘘侧肢体施加过大的压力,如提重物、过度运动等。

- 睡觉时应避免压迫内瘘侧肢体,可采用平卧位或健侧卧位。

- 透析过程中,应控制水分的摄入,避免过度肿胀导致内瘘压力过大。

## 四、预防并发症

- 保持内瘘部位的清洁干燥,防止感染。

- 避免在内瘘侧肢体使用具有刺激性或过敏性药物。

- 如有水肿、疼痛、发热等异常情况,应及时就医。

- 密切关注内瘘血流量是否正常,如发现血流减慢或变弱,应及时调整透析参数或就医。

## 五、总结与建议

自体动静脉内瘘的自我管理看似简单,实则对于血液透析患者的生存质量至关重要。定期检查、正确的穿刺方法、压力的控制以及预防并发症等细节,都是维持内瘘功能的重要因素。患者应充分了解自体动静脉内瘘的护理知识,并学会在实际生活中应用。同时,家属和医护人员也应给予患者足够的支持和指导,共同维护患者的健康。

最后,建议血液透析患者定期参加相关的健康讲座和培训,提高自我管理的意识和能力;医护人员也应加强对于自体动静脉内瘘管理的宣传教育,提高整个社会的认知水平,为血液透析患者创造更好的生存环境。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

# 室间隔缺损的日常护理注意事项

□ 孙静

室间隔缺损是一种常见的先天性心脏病,患者在日常生活中需要注意一些日常护理事项,以保持身体健康。本文将为您介绍室间隔缺损的日常护理注意事项,帮助患者更好地管理自己的健康。

## 一、合理饮食

室间隔缺损患者需要注意饮食的合理搭配,以保持身体所需的营养平衡。建议食用高蛋白、高维生素、高纤维的食物,如瘦肉、鱼类、蛋类、蔬菜、水果等。同时,要避免食用辛辣、刺激、油腻的食物,以免加重病情。

## 二、注意休息与运动

室间隔缺损患者需要注意休息与运动的平衡,以保持身体健康。患者应该保证充足的睡眠,避免过度劳累。同时,适当的运动有助于增强身体免疫力,促进身体的康复。建议进行有氧运动,如散步、慢跑、瑜伽等,

避免剧烈运动。

## 三、控制情绪

室间隔缺损患者容易受到情绪的影响,因此需要学会控制情绪,保持心情愉悦。患者可以尝试通过听音乐、阅读、与朋友交流等方式来缓解情绪压力,保持良好的心态。

## 四、定期检查

室间隔缺损患者需要定期进行身体检查,以了解病情的发展情况。建议患者定期前往医院进行心脏彩超、心电图等检查,以便及时发现病情变化,并得到相应的治疗。

## 五、预防感染

室间隔缺损患者容易受到感染的影响,因此需要注意预防感染。在季节交替时,患者应适当增加衣物,避免感冒。在出入公共场所时,应佩戴口罩,防止交叉感染。

## 六、注意水分摄入

室间隔缺损患者需要注意水分的摄入,以免加重心脏负担。患者应该根据身体状况适量饮水,避免过量饮水导致水肿或呼吸困难。

## 七、其他注意事项

室间隔缺损患者在日常生活中还需要注意一些其他事项,如避免剧烈运动和体力劳动,以免加重心脏负担;保持室内空气流通,避免空气污浊影响呼吸;定期清洁口腔和皮肤,防止感染;避免使用影响心脏的药物。

总之,室间隔缺损患者在日常生活中需要注意合理饮食、注意休息与运动、控制情绪、定期检查、预防感染、注意水分摄入和其他注意事项。这些日常护理事项对于患者的身体健康非常重要,可以帮助患者更好地管理自己的健康。

(作者单位:山东省立医院菏泽医院(菏泽市立医院))

# 什么是继发性高血压

□ 孙萍

继发性高血压是一种常见的慢性疾病,指的是由其他确定的疾病引起的血压升高,其特点是血压升高只是这些疾病的症状之一。本文将向您介绍继发性高血压的定义、原因、症状、诊断和治疗等方面的知识。

## 一、定义

继发性高血压是指由其他确定的疾病或者病因引起的血压升高,当原发疾病治愈后,作为继发症状的高血压也会随之下降或恢复正常。因此,尽早明确病因、及时治疗对疾病的治愈及转归有促进作用。

## 二、病因

继发性高血压的病因多种多样,最常见的原因是肾脏疾病和肾血管疾病。肾脏疾病包括肾小球肾炎、肾病综合征等,这些

疾病会导致肾脏功能受损,进而导致血压升高。肾血管疾病则是因为血管狭窄或阻塞,导致肾脏血液供应不足,从而引发血压升高。这些疾病包括但不限于肾脏疾病、肾血管疾病,库欣综合征、原发性醛固酮增多症、主动脉狭窄、多囊肾、糖尿病、睡眠呼吸暂停综合征等也可能导致继发性高血压的发生。

## 三、症状

继发性高血压的症状与原发性高血压相似,可出现一系列与血压升高相关的症状,包括头痛、头晕、心悸、疲劳等。但需要注意的是,继发性高血压的症状往往不仅仅是血压升高,还可能伴随着原发疾病的特定症状,如肾脏疾病可能伴有排尿困难、

尿液颜色改变等;库欣综合征可能伴有肥胖、肌肉无力等。因此,对于出现血压升高症状的患者,医生需要进行进一步的检查和诊断,以确定是否为继发性高血压。

## 四、诊断

诊断继发性高血压需要结合患者的症状、病史和检查结果进行。医生通常会进行一系列的检查,包括尿液检查、血液检查、肾脏、肾血管、肾上腺超声检查、CT扫描或磁共振成像等,以确定患者是否患有其他疾病,并确定高血压是由哪种疾病引起的。在确定病因后,医生可能会针对病因进行治疗,以降低血压并治疗相关症状。

## 五、治疗

继发性高血压的治疗方法取决于病

因,治疗重点在于治疗原发病。例如,对于肾病综合征,治疗方法包括使用激素类药物、免疫抑制剂等;对于肾血管疾病,治疗方法包括手术置入肾血管支架改善肾血管狭窄。库欣综合征可以通过手术或药物治疗;主动脉狭窄可以通过药物治疗或手术治疗来改善血管状况。对于其他疾病引起的继发性高血压,治疗方法也各不相同,需积极治疗原发疾病,原发疾病得到治疗后,高血压会随之改善。治疗过程中,患者需要遵医嘱,定期进行检查和调整治疗方案。

总之,明确继发性高血压的原因,随之明确诊断和治疗方案,对于预防和治疗这种疾病非常重要。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

# 肾衰竭患者饮食及生活习惯指南

□ 宋学薇

肾衰竭是一种严重的疾病,它会影响患者的肾功能,导致身体内部环境的失衡。对于肾衰竭患者来说,正确的饮食和生活习惯对于病情的控制和康复至关重要。本文将为您提供全面的饮食和生活习惯指南。

## 一、饮食指南

- 水分摄入:肾衰竭患者需要限制水分摄入,尤其是急性肾衰竭患者。过多的水分会导致水肿和心力衰竭。然而,这并不意味着要完全禁止水分,可以在医生的指导下,适当摄入低盐分的汤、果汁等液体。

- 盐分摄入:肾衰竭患者通常需要

限制盐分的摄入,以减轻水肿和高血压。尽量选择低盐分的食品,如蔬菜、水果等,避免食用高盐分的食品,如咸菜、酱菜等。

- 蛋白质摄入:肾衰竭患者需要限制蛋白质的摄入量,以减轻肾脏负担。可以选择优质蛋白质,如鱼肉、瘦肉、蛋等。同时,要避免食用高蛋白质含量的食品,如动物内脏、豆制品等。

- 脂肪摄入:肾衰竭患者需要控制脂肪的摄入量,尤其是动物脂肪。可以选择富含不饱和脂肪酸的食品,如鱼类、坚果等。同时,要避免食用高脂肪含量的食品,如油炸食品、肥肉等。

- 钾摄入:肾衰竭患者需要限制钾的摄入量,以避免高钾血症。尽量避免食用高钾含量的食品,如香蕉、柿子等。

- 维生素和矿物质摄入:肾衰竭患者需要保证维生素和矿物质的摄入,以维持身体的正常功能。可以选择富含维生素和矿物质的食品,如蔬菜、水果、全谷物等。

## 二、生活习惯指南

- 休息和运动:肾衰竭患者需要保证充足的休息时间,避免过度劳累。同时,适当的运动有助于提高身体的抵抗力,促进康复。建议在医生的指导下进行适度的运动。

- 控制感染:肾衰竭患者容易发生感染,如呼吸道感染、泌尿道感染等。因此,患者应尽量避免前往人群密集场所,避免与呼吸道感染者接触,以降低感染的风险。

- 戒烟限酒:吸烟和饮酒都会对肾脏造成损害,加重肾衰竭的症状。因此,患者应戒烟限酒,保持良好的生活习惯。

总之,肾衰竭患者的饮食和生活习惯对于病情的控制和康复至关重要。患者应遵循以上提供的饮食和生活习惯指南,并在医生的指导下进行科学的治疗和调养。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

# 血液透析病人的日常护理注意事项

□ 孙康

血液透析也叫血透,是血液净化常用的方法之一,主要是指通过血液透析设备建立体外循环,将患者的血液和透析液同时注入透析器中,并利用透析器的半透膜弥散作用去除血液中的小分子代谢废物或有害物质,包括尿素氮、肌酐、小分子毒物和水分等,从而达到纠正患者体内的水分负荷、电解质紊乱、酸碱失衡的目的。

## 一、饮食护理

对于血液透析病人来说,饮食控制是日常护理中非常重要的一部分。首先,他们需要控制水分摄入,避免过多饮水或摄入含有水分的食物。同时,由于肾功能衰竭,他们需要摄入高质量、高蛋白的食物来补充身体所需的营养。以下是一些具体的饮食建议:

- 限制水分摄入:尽量选择低盐、低盐分的食品和饮料,如无盐或低盐酱油的菜香。避免喝含糖饮料、果汁等高水分的食物。

- 增加蛋白质摄入:高蛋白食物有助于维持身体所需的营养。可以选择瘦肉、鸡蛋、鱼类等高蛋白食物。

- 控制盐分摄入:尽量选择低盐、低盐分的调味品和食品,如醋、柠檬等。

## 二、日常活动与休息

血液透析病人需要定期接受治疗,这可能会影响他们的日常生活和工作。然而,适当的日常活动和休息对于他们的健康非常重要。以下是一些建议:

- 保持规律的作息时间:保持充足的睡眠对于身体健康非常重要。定期的作息时间可以帮助维持正常的生物钟,有助于身体的代谢和免疫功能。

- 适当运动:虽然血液透析病人需要限制水分摄入,但他们仍然可以进行适当的运动。

## 三、预防感染

血液透析病人由于免疫功能下降,容易受到感染。因此,预防感染是他们日常护理中非常重要的一部分。以下是一些预防感染的建议:

- 保持个人卫生:定期洗手、洗脸、刷牙等良好的个人卫生习惯有助于预防感染。避免与生病的人接触,以减少感染的风险。

- 避免去拥挤的场所:血液透析病人应尽量避免去拥挤的公共场所,以减少感染的风险。

总之,血液透析病人的日常护理非常重要,需要从饮食、活动与休息、预防感染等方面进行关注和护理。通过合理的日常护理,可以帮助血液透析病人更好地应对疾病,提高生活质量。

(作者单位:河北省河间市人民医院)