

# 如何护理血液透析病人

□刘杰

血液透析是一种常见的肾脏替代治疗方式,用于帮助患者维持生命,并逐步恢复正常生活。然而,血液透析并非易事,需要患者的配合与正确的护理。本文将为读者提供有关血液透析的全方位护理建议。

## 一、日常生活的调整

- 饮食管理:**血液透析患者需要控制饮食,保持营养均衡。应摄入足够的蛋白质来源,如肉类、鸡蛋和豆类。同时,应限制盐分和高钾食物的摄入,以避免高血压和心血管并发症。
- 休息与运动:**血液透析患者应保持充足的休息,避免过度劳累。

3. 避免感染:血液透析患者在治疗期间易受感染,因此应特别注意个人卫生,避免去人多拥挤的场所,必要时戴口罩。

## 二、医疗记录与管理

- 医嘱执行:**血液透析患者应严格按照医生制定的治疗计划进行治疗,并按时按量服用药物。
- 定期检查:**血液透析患者应定期进行血液及生命体征检查,以便医生了解治疗效果及调整治疗方案。
- 其他症状:**更年期的女性还会出现阴道干燥、尿频尿急、便秘、脱发、骨质疏松等问题。

## 三、心理调适

1. 保持乐观:血液透析患者应积极面对疾病,树立信心,保持乐观的心态。与家人和朋友保持良好的沟通,有助于减轻心理压力。

2. 心理咨询:如有必要,患者可寻求心理咨询师的帮助,以应对心理困扰。

## 四、家庭支持

- 家人的理解与陪伴:**血液透析患者治疗期间需要家人的陪伴与理解。家人应了解患者的需求,提供必要的帮助和支持。
- 合理安排生活:**家人应为患者提供舒适的生活环境,合理安排饮食、休息和娱乐活动,以提高生活质量。

## 五、自我护理技能

1. 个人卫生:血液透析患者应学习正确的个人卫生方法,如正确的洗手和消毒技巧,以预防感染。

2. 血管通路维护:患者应了解并学会维护自身的血管通路,如穿刺点消毒、保持穿刺部位干燥等。

总之,血液透析患者的护理是一项综合性的工作,需要患者、家人、医生和社会各方的共同努力。通过调整日常生活、管理医疗记录、心理调适、获得家庭支持以及掌握自我护理技能,血液透析患者可以更好地应对疾病,提高生活质量。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

# 应对更年期症状的方法

□刘洁

更年期是女性生命中的一个重要阶段,它标志着女性从生育年龄过渡到非生育年龄。在这个过程中,女性的身体发生了一系列变化,其中最为明显的就是卵巢功能的逐渐减退和雌激素水平的下降。这些变化往往会给女性带来一些不适的症状,如潮热、心悸、睡眠障碍等。了解更年期症状并采取有效的应对方法,对于提高女性生活质量具有重要意义。

## 一、更年期症状

- 潮热:**这是更年期最常见的症状之一,表现为面部和颈部突然感到热流,伴随出汗和心悸。
- 夜间盗汗:**在更年期,女性会在夜间出汗,醒来后停止。
- 睡眠障碍:**更年期女性会出现失眠、多梦、夜尿频繁等问题。

3. 心悸:有些女性在更年期会出现心跳加快、心悸等症状。

4. 情绪波动:更年期的女性会出现情绪波动,如焦虑、抑郁、易怒等。

5. 其他症状:更年期的女性还会出现阴道干燥、尿频尿急、便秘、脱发、骨质疏松等问题。

## 二、应对更年期的方法

- 养成良好合理的健康饮食习惯:**饮食均衡,荤素,粗细合理搭配,多摄入富含维生素B和E、C的食物,如全谷类、豆类、坚果,新鲜蔬菜水果等。不食用辛辣刺激性食物、油腻食物,选择瘦肉、鱼、禽类、豆类等作为蛋白质来源。
- 养成良好的睡眠习惯:**保持规律的睡眠时间,创造一个安静舒适的睡眠环境,避免在睡前饮用咖啡、浓茶等刺

激性饮料。

3. 接受激素替代治疗:在医生的建议下,可以考虑使用激素替代治疗来缓解更年期症状。但需注意,激素替代治疗并非适用于所有人,需在医生指导下进行。

4. 寻求心理支持:更年期的女性容易出现情绪波动和焦虑等问题,可以寻求心理咨询或治疗来帮助调整心态。

5. 保持社交活动:与家人和朋友保持联系,参加社交活动,有助于缓解孤独感和焦虑情绪。

6. 注意个人卫生:保持外阴部清洁,预防阴道干燥和感染。同时,注意口腔卫生,预防口腔疾病。

7. 定期检查:更年期的女性应定期进行妇科检查、乳腺检查、心血管检查等,以便及时发现并处理出现的健康问题。

8. 戒烟限酒:戒烟有助于减少心血管疾病的风险,限酒有助于保持身体健康。

9. 坚持适当的锻炼:适当的锻炼有助于提高身体素质和免疫力,缓解更年期症状。可以选择散步、慢跑、瑜伽、打太极拳等运动方式。

## 三、结语

更年期虽然会给女性带来一些不适症状,但并不是不可克服的难题。通过保持健康的生活方式、养成良好的睡眠习惯、接受激素替代治疗、寻求心理支持、保持社交活动、注意个人卫生、避免过度劳累、定期检查身体等方法,女性可以有效地缓解更年期症状,提高生活质量。同时,家人和社会也应该关注和支持更年期女性,为她们提供必要的帮助和支持。

(作者单位:河北省文安县医院)

# 围手术期护理,你了解多少

□刘金蕊

在医学领域,围手术期护理是一个关键的阶段,它涵盖了手术前、手术中和手术后的一系列护理措施。这篇文章将为你详细介绍围手术期护理的内容,帮助你更好地理解这一重要过程。

## 一、术前护理

- 健康评估:**在手术前,医护人员会对患者进行全面的健康评估,包括检查身体各项指标,如血压、血糖、心率等。这有助于识别潜在的健康问题,并制定相应的护理计划。
- 饮食与营养:**术前患者应遵循医生的建议,调整饮食,确保营养充足。避免油腻、刺激性食物,以减轻术后不适。
- 药物管理:**如有服用慢性病药物,应在术前与医生沟通,了解是否需要调整剂量或停药。
- 准备手术环境:**患者应了解即

将进入的手术环境,包括设施、人员和预期的手术时间等。

5. 心理护理:手术前的心理护理同样重要。医护人员会为患者提供必要的支持,解答疑问,减轻恐惧和焦虑。

## 二、术中护理

- 协助进入手术室:**医护人员会协助患者进入手术室,确保安全舒适的体位。
- 监测生命体征:**术中,医护人员会密切监测患者的生命体征,如血压、心率、氧饱和度等,确保在需要时采取紧急措施。
- 确保环境适宜:**手术室应保持适宜的温度和湿度,以减少患者的不适感。
- 配合手术操作:**医护人员会根据手术需要进行必要的操作,如麻醉注射、止血等。患者应积极配合,避免不必要的动作。

## 三、术后护理

1. 监测生命体征:术后,医护人员会持续监测患者的生命体征,确保各项指标稳定。如有异常,会及时处理。

2. 体位与休息:根据手术部位和麻醉方式,患者应遵循医护人员的指示,保持正确体位,并充分休息。

3. 疼痛管理:术后疼痛是常见的症状。医护人员会根据疼痛程度给予适当的止痛药物,同时提供呼吸、冥想等非药物性疼痛管理方法。

4. 预防感染:术后感染是常见的并发症。患者应遵循医生的指示,保持个人卫生,避免接触感染源。同时,医护人员会定期进行体温检查和皮肤消毒。

总之,围手术期护理是一个全面而细致的过程,涵盖了术前、术中、术后各个阶段。了解并遵循这些护理措施,对于患者的康复和安全至关重要。

(作者单位:河北省玉田县医院)

# 康复护理的措施有哪些

□刘佳楠

康复护理是一种专门针对患者身体和心理的全面康复而设计的护理模式。康复护理不仅关注患者的疾病状况,更注重通过各种措施帮助患者恢复身体机能,提高生活质量。本文将详细介绍康复护理的各项措施,帮助大家了解这一重要领域。

1. **心理康复护理:**康复过程中,患者的心理状态至关重要。护理人员需要与患者建立良好的沟通关系,了解患者的心理需求,提供心理支持,帮助患者树立信心,积极面对疾病。

2. **运动康复护理:**运动康复是康复护理的重要内容。根据患者的具体情况,制定个性化的运动计划,包括有氧运动、肌肉力量训练和关节活动度保持等。在运动过程

中,要密切关注患者的反应,防止意外发生。

3. **物理治疗:**物理治疗是康复护理的重要手段之一。通过各种物理手段,如针灸、推拿、按摩等,帮助患者缓解疼痛,改善血液循环,促进肌肉恢复。

4. **作业疗法:**作业疗法主要针对患者的手功能、步态、日常生活活动等进行训练。通过各种手工艺活动、步态训练等,帮助患者恢复日常生活能力。

5. **饮食护理:**合理的饮食对康复至关重要。根据患者的具体情况,制定个性化的饮食计划,保证患者获得足够的营养,促进身体恢复。

6. **药物护理:**在康复过程中,药物护理同样重要。护理人员需要

密切关注患者的药物反应,按时按量给药,防止药物副作用的发生。

7. **睡眠护理:**良好的睡眠对康复至关重要。护理人员需要关注患者的睡眠状况,提供舒适的睡眠环境,帮助患者建立良好的睡眠习惯。

8. **并发症预防:**康复过程中,预防各种并发症的发生至关重要。护理人员需要密切关注患者的身体状况,及时发现并处理各种异常情况。

总之,康复护理是帮助患者重返健康之路的重要手段。通过心理、运动、物理治疗、作业疗法等多种措施的综合运用,以及专业的团队实施和健康教育,我们可以为患者提供全面、优质的康复护理服务。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

在我们生活的世界里,针灸作为一种古老而神奇的疗法,一直以其独特的疗效和神秘的手法吸引着人们的目光。针灸,这个看似简单的治疗方法,实际上包含了深厚的医学智慧和丰富的实践经验。今天,我们就来深入了解一下这个神奇的疗法——针灸。

首先,让我们了解一下针灸的基本原理。针灸疗法是一种利用金属针刺入人体穴位的治疗方法。通过刺激穴位,针灸可以调节人体的气血运行,改善身体的各种机能,从而达到治疗疾病的目的。这种疗法在许多疾病的治疗中都取得了显著的疗效,尤其在疼痛管理、神经性疾病、消化系统疾病等方面具有独特的优势。

那么,针灸是如何发挥其疗效的呢?首先,针灸刺激穴位,通过神经反射作用,可以调节人体内的神经-体液机制,进而影响各个器官的功能。其次,针灸还可以调整人体的气血运行,促进新陈代谢,提高身体的自愈能力。此外,针灸还可以缓解焦虑、抑郁等情绪问题,对于身心疾病的治疗也有一定的帮助。

接下来,我们来谈谈针灸的安全性。针灸是一种非侵入性的治疗方法,不会对人体造成明显的损伤。然而,就像任何医疗行为一样,针灸也需要根据个体情况谨慎操作。专业的针灸师会在治疗前进行评估,确定适合的治疗方案,并确保患者在治疗过程中得到适当的护理。

当然,针灸并非适用于所有疾病。一些严重的疾病,如癌症、心脏病等,可能不适合针灸治疗。此外,孕妇、哺乳期妇女、小孩等特殊人群在进行针灸治疗时也需要特别注意。因此,寻求针灸治疗时,最好先咨询专业医生或针灸师的建议。

除了常见的银针之外,现代针灸也在不断发展创新。除了传统的针刺疗法之外,现代针灸还包括了电针、激光针灸等多种形式。这些新的治疗方法不仅可以增强针灸的效果,还可以根据患者的具体情况进行调整,提供更加个性化的治疗体验。

总的来说,小小的银针在针灸医师的手中发挥着巨大的作用。它不仅能够缓解疼痛、治疗疾病,还能调整身心,提高生活质量。小小的银针背后蕴含的是博大精深的中医智慧和经验,是我们祖先留给我们的宝贵遗产。

(作者单位:河北省衡水市第六人民医院)

# 针灸的原理及疗效

□刘国静