

血液透析患者如何科学饮食

□ 张 境

血液透析是一种用于治疗肾功能衰竭患者的医疗程序,通过将患者的血液从体内抽出,经过透析器,再注入回体内,以清除体内的废物和多余水分。在血液透析过程中,患者的饮食选择和行为习惯都非常重要,因为它们直接影响着患者的健康状况和生活质量。以下是一些血液透析患者应该了解的科学饮食建议。

一、合理摄入蛋白质

血液透析患者需要摄入足够的蛋白质来维持身体的基本代谢。蛋白质是一切生命活动的基础,也是构成人体组织的重要成分。建议血液透析患者选择高质量、低蛋白含量的食物,如鱼、肉、蛋、奶等。同时,要控制摄入量,遵循“适量”原则。

二、控制水分摄入

血液透析患者需要严格控制

水分摄入,以避免体内水分过多导致水肿和心力衰竭。一般来说,血液透析患者每天的饮水量应控制在1500毫升以内,尤其是在睡前和夜间的饮水量应特别注意。同时,要避免食用含水量较多的食物,如西瓜、黄瓜等。

三、均衡营养搭配

血液透析患者在饮食上应注重营养均衡,以满足身体对各种营养素的需求。建议多食用富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,如新鲜蔬菜、水果、全麦制品等。同时,要适当摄入富含必需脂肪酸的食物,如鱼类、坚果等,以促进身体健康。

四、避免高钾食物

高钾食物会导致血液中钾离子浓度升高,从而影响心脏功能。因此,血液透析患者应避免食用高钾食物,如菠菜、蘑菇、花生、瓜子等。

五、合理安排餐次

血液透析患者应合理安排餐次,以保持身体能量的需要。一般来说,血液透析患者应遵循“三餐+加餐”的原则,即三餐正常进食,加餐可以选择水果、酸奶等食物。同时,要注意餐后不要立即平卧,以免食物反流引起窒息。

六、遵循医生建议

血液透析患者的饮食建议应根据个人身体状况和病情而定,因此应遵循医生的建议,合理安排饮食和生活习惯。

总之,血液透析患者的饮食选择和饮食习惯非常重要。通过合理摄入蛋白质、控制水分摄入、均衡营养搭配、避免高钾食物、合理安排餐次和遵循医生建议等措施,可以帮助患者保持身体健康和生活质量。

(作者单位:河北省玉田县中医院)

手外伤的四个护理方法

□ 张 丽

手外伤在日常生活中很常见,如切割伤、挤压伤、烧伤等,这些外伤都会给手部带来不同程度的伤害。手部是人体重要的器官之一,因此,对于手外伤的护理非常重要。本文将介绍四个护理方法,帮助您更好地护理手外伤。

一、清洁伤口

清洁伤口是手外伤护理的第一步。如果手部受伤,首先要检查伤口是否干净,如果伤口内有污物,需要用生理盐水清洗伤口,以清除伤口内的细菌和异物。清洗时要轻轻擦拭,避免对伤口造成二次伤害。如果伤口较深,建议去医院进行清创处理。

二、包扎伤口

清洁伤口后,需要对伤口进行包扎。包扎时要选择合适的敷料,如医用纱布、创可贴等,以保护伤口不被细菌感染。包扎时要确保敷

料固定好,避免敷料移位或脱落。如果伤口较大,建议使用绷带进行固定,以防止伤口裂开。

三、观察伤口变化

手外伤后,需要定期观察伤口的变化。如果发现伤口有红肿、疼痛、渗出液等现象,可能是伤口感染的征兆。此时需要及时就医,以免感染加重。同时,需要定期更换敷料或创可贴,以保持伤口清洁干燥。

四、功能锻炼

手外伤后,功能锻炼非常重要。通过适当的锻炼,可以促进手部功能的恢复,减少手部功能障碍的发生。在锻炼时,需要注意以下几点:

- 早期锻炼:手外伤后,需要在医生的指导下尽早开始功能锻炼。早期锻炼可以促进手部功能的恢复,减少并发症的发生。
- 循序渐进:功能锻炼需要循

序渐进,不可急于求成。锻炼时要根据病情和医生建议,逐渐增加锻炼强度和次数。

3. 锻炼方式:锻炼方式需要根据手外伤的类型和程度来选择。常见的锻炼方式包括手指屈伸运动、握拳运动等。

4. 避免过度用力:在功能锻炼过程中,需要避免过度用力,以免加重手部损伤或引发新的并发症。

总之,以上四个护理方法可以帮助您更好地护理手外伤。在护理过程中,需要注意清洁伤口、包扎伤口、观察伤口变化以及适当进行功能锻炼。同时,需要及时就医,以免延误治疗。只有在正确的护理和及时的治疗下,才能更好地恢复手部功能和减少并发症的发生。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

正畸治疗的最佳年龄,你了解吗

□ 张 贝

在我们的日常生活中,牙齿排列不齐、牙齿拥挤、牙齿间隙过大、前牙向外突出等问题并不少见。这些问题不仅影响我们的面部美观,还可能对我们的口腔健康产生负面影响。而正畸治疗,就是针对这些问题的一种有效解决方案。那么,什么年龄是进行正畸治疗的最佳时机呢?

一、最佳年龄范围

一般来说,正畸治疗的最佳年龄在10到13岁左右。这个年龄段的孩子生长发育迅速,面部骨骼和牙齿的移动也较为活跃,因此在这个阶段进行正畸治疗,能够取得更好的治疗效果。同时,这个年

龄段的孩子也更容易配合治疗,能够更好地理解和执行医生的建议。

二、特殊情况的处理

然而,对于一些特殊情况,如严重的骨性畸形,可能需要更早进行正畸治疗。另外,对于成年人来说,如果牙齿问题已经严重影响了生活质量,也可以考虑进行正畸治疗。但是需要注意的是,成年人的颌骨较为稳固,因此在治疗过程中可能需要更长的时间和更多的努力。

三、如何选择正畸方式

目前,正畸治疗的方式有很多种,如传统的钢丝矫正、隐形矫正、自锁托槽

等。不同的矫治方式适合不同的患者需求和预算。一般来说,青少年时期更适合传统的钢丝矫正,使用钢丝是因为钢丝是固定矫治,能够使孩子更好的配合,能够更高效的控制牙齿三维方向的移动。而对于成年人来说,隐形矫治可能是一个更好的选择,因为它不影响社交活动,而且效果更为美观。当然,选择哪种矫治方式还需要根据具体情况和医生的建议来决定。

四、注意事项

在进行正畸治疗前,我们需要充分了解各种矫治方式的特点和利弊,以便做出最适合自己的选择。同时,我们也需要

了解正畸治疗可能带来的风险和副作用,如牙齿疼痛、口腔溃疡等。在治疗过程中,我们需要听从医生的建议,按时复诊,保持良好的口腔卫生习惯。此外,为了确保矫治效果,我们还需要定期进行口腔检查和清洁维护。

总的来说,正畸治疗的最佳年龄在10到13岁左右,但对于一些特殊情况,如严重的骨性畸形或已经严重影响生活质量的情况,成年人也可以考虑进行正畸治疗。在选择矫治方式时,我们需要根据具体情况和医生的建议来决定。

(作者单位:河北省献县中医院)

骨科术后营养不良的危害与预防

□ 岳丽霞

骨科手术后的患者,由于长期卧床、消化吸收功能下降、营养摄入不足等多种原因,常常会出现营养不良的情况。营养不良不仅会影响患者的康复速度,还可能导致各种并发症,甚至危及生命。因此,了解骨科术后营养不良的危害及预防措施至关重要。

一、营养不良的危害

- 免疫力下降:营养不良会导致免疫系统功能减弱,增加患者感染的风险,延长康复时间。
- 伤口愈合缓慢:营养不良会影响伤口愈合,导致愈合时间延长,甚至出现伤口不愈合的情况。

3. 器官功能衰退:长期营养不良会导致各器官功能衰退,影响患者的整体健康状况。

4. 并发症风险增加:营养不良会增加各种并发症的风险,如褥疮、血栓等。

- 精神状态不佳:营养不良会影响患者的精神状态,使患者感到疲劳、无力和情绪低落。
- 预防措施

二、合理饮食

1. 合理饮食:患者在术后应遵循合理饮食原则,摄入足够的营养物质。建议多食用高蛋白、高维生素、易消化的食物,如瘦肉、鸡蛋、蔬菜、水果等。

2. 适当补充营养素:针对可能缺乏

的营养素,可适当补充患者所需营养品,如蛋白粉、维生素片、矿物质片等,以补充体内营养物质的不足。

3. 合理安排饮食时间:术后患者应合理安排饮食时间,确保三餐定时定量,避免因饮食不规律导致肠胃功能紊乱,从而影响营养物质的吸收。

4. 鼓励患者主动进食:家属应鼓励患者主动进食,如自己动手吃饭,以促进食欲,增加营养物质的摄入。

5. 关注体重和体脂变化:对于术后体重和体脂发生变化的患者,应及时调整饮食结构,保持适当的体重和体脂水平,以维持良好的营养状态。

6. 避免过度限制饮食:术后过度限制饮食可能导致营养摄入不足,反而影响康复。因此,应避免过度限制患者的饮食,并根据患者的实际情况调整饮食方案。

7. 定期监测营养状况:医护人员应定期对术后患者进行营养状况的监测,及时发现营养不良的迹象,并采取相应的干预措施。

总之,骨科术后营养不良的危害不容忽视。通过合理的饮食安排、适当的营养补充、合理的饮食时间等措施,可以有效预防骨科术后营养不良的发生,促进患者的康复。

(作者单位:河北省石家庄市栾城区人民医院)

浅谈胆囊结石与胆囊切除手术

□ 张靖宇

胆囊结石是一种常见的消化系统疾病,其特征是胆囊内出现结石。虽然胆囊结石可能会引起一些不适症状,但大多数人可能对此知之甚少。本文将帮助您正确认识胆囊结石和胆囊切除手术,并解答您可能存在的疑惑。

一、胆囊结石的形成原因

胆囊结石的形成原因多种多样,主要包括胆固醇结晶、胆色素结石和混合性结石。这些结石可能在胆囊内形成,并可能导致胆囊炎症、疼痛、消化不良等症状。然而,许多胆囊结石患者可能终身无症状,只是在体检或其他原因的影像学检查中偶然发现。

二、如何正确认识胆囊结石

1. 了解疾病:了解胆囊结石的基本知识是正确认识疾病的第一步。了解疾病的症状、并发症以及治疗方法,有助于您更好地应对疾病。

2. 定期检查:定期体检有助于早期发现胆囊结石。对于有家族史或高风险因素的人群,应定期进行胆囊超声检查。

3. 保持健康的生活方式:保持健康的饮食、适量运动和良好的睡眠有助于预防胆囊结石的发生。

三、胆囊切除手术

当胆囊结石引起严重症状或并发症时,可能需要考虑胆囊切除手术。胆囊切除手术是一种常见的外科手术,通过将胆囊从肝脏中移除来治疗胆囊结石。

1. 手术适应症:当胆囊结石引起严重的胆囊炎、胆囊穿孔、黄疸等并发症时,医生可能会建议进行胆囊切除手术。

2. 手术方式:胆囊切除手术包括传统的开腹胆囊切除术和腹腔镜胆囊切除术。后者具有创伤小、恢复快等优点,已成为主流手术方式。

3. 术后恢复:手术后,患者通常需要一段时间的恢复期,包括疼痛、恶心、呕吐等不适症状。然而,随着医学技术的进步,术后恢复时间已经大大缩短。

四、患者如何应对胆囊切除手术

1. 积极配合:患者应积极配合医生的治疗建议,包括术前检查、手术过程和术后恢复期的护理。

2. 心理准备:患者应了解手术可能带来的风险和不适,并做好心理准备。同时,保持乐观的心态有助于康复。

3. 定期复查:手术后,患者应遵医嘱进行定期复查,以便医生评估治疗效果和观察术后并发症的出现情况。

正确认识胆囊结石和胆囊切除手术对于患者来说非常重要。了解疾病的基本知识、定期检查、保持健康的生活方式以及面对手术时的积极配合都是应对胆囊结石的重要策略。当胆囊结石引起严重症状或并发症时,胆囊切除手术可能是必要的治疗方式。患者应了解手术适应症、手术方式及术后恢复过程,并积极配合医生的治疗建议。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)