

透析患者并发症的自我管理

□ 张静

在当代医疗体系中,慢性肾病(CKD)晚期患者依赖透析作为生命维系的重要治疗方式。虽然透析技术为这些患者带来了希望,但随之而来的各种并发症却对他们的生活质量与生存时间构成了严峻的挑战。心血管事件、感染以及透析相关性疾病是常见的并发症,它们的有效管理对于透析患者的健康十分重要。本文将为大家介绍透析患者并发症的自我管理策略,优化患者的治疗结果,减轻并发症的负担,并促进患者的整体福祉。

一、心血管事件的自我管理

1. 监测血压和心率:患者应该学会如何正确使用血压计和心率监测器,并定期在家中记录血压和心率的数值。这些数值有助于医生评估患者的心血管状况,并及时调整治疗方案。患者应被教育知道正常和异常血压与心率的数值范围,并明白当这些数值超出正常范围时,他们需要及时与医疗专家联系。

2. 生活方式调整:患者应被鼓励改变生活方式,以降低心血管事件的风险。这包括通过适度的有氧运动强化心脏功能,改善饮食习惯,减少饱和脂肪和胆固醇的摄入,增加膳

食纤维的摄入,并减少盐分的摄入量。同时,戒烟和限酒也是降低心血管风险的关键。患者还应该被教育了解如何正确应对日常生活中的压力,因为压力也是心血管事件的一个重要诱因。

3. 遵循治疗计划:治疗计划是管理心血管疾病的重要组成部分。患者应该了解他们的治疗计划,并明白按时服药和定期复诊的重要性。对于那些需要服用抗凝药物的患者来说,应了解药物作用机制、副作用及其与食物和其他药物相互作用的知识。患者还应该了解何时和如何联系医疗提供者,以及如何管理药物可能导致的副作用。

二、预防和管理感染的自我策略

1. 透析接入点护理:透析接入点是感染的潜在入口。患者需要学会如何正确清洁接入点,使用无菌技术更换敷料,并定期检查接入点是否有红肿、疼痛或分泌物等感染迹象。这需要患者或其护理人员具备一定的护理技能和对无菌操作程序的认识。

2. 识别感染迹象:为了及时应对感染,患者需要知道如何识别感染的早期迹象,这包

括但不限于发热、寒战、疲劳或局部的疼痛和肿胀。一旦出现这些症状,患者应立即联系医疗团队以获得进一步的诊断和治疗。

3. 个人卫生习惯:良好的个人卫生习惯可以显著降低感染的风险。患者应经常洗手,尤其是在触摸透析相关物品之前和之后。在流感季节,避免拥挤的场所,并考虑佩戴口罩。此外,患者应当接种相关疫苗,如流感疫苗和肺炎球菌疫苗,以提高自身免疫力。

三、透析相关性疾病的自我管理

1. 监测和管理潜在并发症:透析患者需要警惕低血压和肌肉痉挛等并发症。他们应该学习如何自我监测相关症状,并了解何时应该调整透析液的成分或透析程序的参数。同时,患者应该被教授在家中如何管理轻微的并发症,并知道何时应该寻求专业医疗帮助。

2. 营养与饮食教育:由于透析会导致矿物质和营养素的丢失,患者需要获得专业的指导来调整饮食,并严格控制水分和钾的摄入,防止高钾血症可能对心脏产生的抑制作用,这可能引发心律失常、甚至出现心脏骤停等危急情况。同时,患者还需要调整蛋白质的摄

入量,以保持适当的肌肉质量和修复组织。需要注意的是,透析患者两次透析之间体重增加应不超过5%。

3. 与医疗团队合作:患者应该理解与医疗团队合作的重要性。定期的医疗评估可以帮助患者和医生了解当前的透析方案是否还适合患者的健康状况,并作出必要的调整。医疗团队成员,包括肾脏科医生、护士、营养师和社会工作者,都可以为患者提供支持和指导,帮助他们更好地管理自己的疾病状况。

综上所述,透析患者在心血管事件的自我管理、预防和管理感染的自我策略,以及透析相关性疾病的自我调理等方面应当采取积极的自我管理措施。自我管理不仅关涉到患者的身体健康,也包括心理健康和社会福祉。患者在面对日常的挑战时不应孤立无援,家庭成员、朋友、医疗团队和社区资源都是他们宝贵的支持网络。积极参与自我管理,并利用这些资源,患者能够更好地适应与透析相关的生活改变,提升其对疾病的适应能力和整体福祉。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

血液透析患者如何进行自我护理

□ 全丽霞

面对血液透析这一长期、周期性的治疗方式,患者及其家人往往感到无比艰辛。然而,正确的自我护理不仅能够提高透析效果,还可减少并发症的发生,显著改善患者的生活质量。本文将为血液透析患者提供一些自我护理的建议,从饮食管理到情绪调节,帮助患者在透析治疗期间保持最佳状态。

一、生活习惯的调整与控制

透析患者的饮食管理是一个需要精细调控的过程。首先,液体摄入量必须严格控制,因为透析患者容易储留过多水分,这会导致心脏负担加重,甚至可能出现心脏衰竭的风险。因此,除了直接饮用的水分,还要注意食物中隐含的水分,比如水果和汤等。其次,钠盐摄入也需要控制,过多的钠会导致身体储存更多的水分,从而引发高血压和水肿。患者应避免摄入含钠量高的食物,如加工食品、快餐、腌制食物等。

钾和磷的管理也很重要。透析患者往往需要限制这些矿物质的摄入,因为肾脏疾病会导致这些矿物质在体内积聚,从而影响心脏功能和骨骼健康。高钾食物包括香蕉、橙子

和土豆等,而高磷食物则包括奶酪、坚果和豆制品等。另外,由于透析可能导致蛋白质的损失,患者需要确保摄入充足的高质量蛋白质,如鱼、鸡肉和豆腐等。

透析患者还要注意体重管理,体重的突然增加通常是体内液体积聚的标志,而体重的减少可能意味着脱水。因此,患者需要定期称重,了解自己的“干体重”,即透析后理想的体重,并根据这一指标调整液体摄入。

二、透析过程中的注意事项

患者需要了解透析的原理。简单来说,透析通过一个人工半透膜,模拟肾脏的过滤功能,清除血液中的废物和多余液体。透析的效率受到多种因素的影响,包括透析时间的长短、血流速度和透析液流速等。

血管通路是连接患者和人工肾(透析机)的重要通道,不论是动静脉内瘘还是透析导管,保持通路的清洁和无菌是避免感染的关键。患者需要遵循专业的通路护理指南,观察有无异常的迹象,如红肿、发热或流脓等,并及时向医护人员报告。

三、并发症的预防和识别

透析患者面临多种并发症的风险。心血

管疾病是主要的死亡原因之一,因此患者需要密切监测血压和胆固醇水平,避免吸烟,保持适当的体重,并进行适量的体力活动。药物治疗在心血管疾病预防中扮演着重要角色,包括遵医嘱使用降压药、降脂药等。

此外,由于肾功能下降,患者的磷和钙平衡容易被打破,导致骨矿物质疾病。为了预防这种情况,患者需要遵循医嘱,必要时需要服用磷结合剂或钙补充剂来调节血液中的矿物质含量。定期的骨密度检查可以帮助监测骨骼健康状况,并及时调整治疗方案。

四、情绪和心理健康的维护

长期的治疗、身体上的不适以及生活质量的变化都可能导致焦虑和抑郁。因此,透析患者需要学会如何管理情绪,必要时进行心理咨询或参加支持团体,以获得情感支持和应对策略。透析患者还应该被鼓励参与日常活动和社交,以保持积极的生活态度。为了改善心理健康,患者可以尝试正念冥想、深呼吸和放松练习等方法,以减少压力和改善情绪。

五、药物治疗

透析患者通常需要服用多种药物来治疗疾病,包括控制高血压、治疗贫血、调整电

解质平衡和降磷等。患者需要准确理解每一种药物的作用、用法和可能的副作用,并按时服药。此外,在添加任何新药之前,需要避免药物之间可能存在相互作用,这些相互作用可能会影响药物的效果或有增加副作用的风险。

六、定期检查和随访

透析患者需要定期进行血液检测和医疗评估,以监测疾病状态和透析治疗的有效性。这些检查包括但不限于血红蛋白水平、电解质、磷和钙水平以及其他相关的生化指标。除了定期检查,患者应主动参与随访,与医疗团队讨论治疗的进展和任何新出现的问题。有效的沟通可以帮助医疗团队及时调整治疗方案,以适应患者的个体需求和变化。

血液透析患者通过积极的自我管理,可以有效减少并发症,提高生活质量。在日常生活中,患者需注意控制水分摄入、饮食调节、生活习惯等方面的管理,同时关注血压、贫血等并发症的预防和处理。在家庭和社会的支持下,血液透析患者的生活质量将得到改善,更好地应对疾病挑战。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

股骨头坏死的诊断与治疗

□ 梁海海

股骨头坏死,是一种骨髓组织缺血性坏死的疾病,通常会导致股骨头的一部分或全部死亡,引起关节功能障碍。这一病症可能由多种原因引发,包括骨髓供血不足、外伤、滑车脱位等。了解股骨头坏死的常识对于患者及其家庭具有重要的指导作用。本文将从病因、症状、诊断及治疗四个方面进行详细的科普,希望能够帮助读者全面了解和应对这一疾病。

一、病因

股骨头坏死的病因复杂,主要包括以下几个方面:1. 血液供应不足:股骨头是一个高度代谢活跃的组织,如果血液供应不足,就容易导致骨髓缺血,从而引发坏死。一些因素,如酗酒、高脂血症、糖尿病等,都可能影响血液的正常供应。2. 外伤:骨折、脱位等外伤是导致股骨头坏死的常见原因。外伤可能导致血管破裂、血液供应中断,加重股骨头的缺血程度。3. 滑车脱位:滑车脱位是指股骨头在髋臼内脱离正常位置,这会严重影响股骨头的血液供应,引发坏死。4. 药物因素:长期使用一些激素、抗凝药物等,可能对骨髓血液供应产生负面影响,从而增加患股骨头坏死的风险。5. 基因因素:个体的遗传因素也可能对股骨头坏死的易感性产生影响。

二、症状

股骨头坏死的症状多种多样,且随病情的发展而逐渐加重。常见的症状包括:1. 关节疼痛:最初,患者可能会感到间歇性的轻微疼痛,随着病情的加重,这种疼痛可能变得持续而剧烈。疼痛的性质可能会由隐匿的酸痛逐渐转变为尖锐的刺痛,影响患者的日常活动和睡眠。疼痛通常在负重或运动时加剧,给患者带来不小的生活困扰。2. 活动受限:随着股骨头坏死的发展,关节活动逐渐受到限制。患者可能会感到行走时的不适和不稳,甚至可能出现踏步困难,这使得患者在日常生活中的简单活动都变得具有挑战性。弯腰、蹲下或爬楼梯等动作也会变得更加艰难,进一步降低患者的生活质量。3. 肌肉萎缩:肌肉萎缩是由于关节功能的丧失而引起的一种次生性改变。由于股骨头坏死影响了关节的正常运动,相关的肌肉逐渐失去了运动的刺激,导致肌肉组织的萎缩和变得虚弱。这种肌肉萎缩进一步加重了患者的运动受限,形成了恶性循环。4. 痛觉敏感度增加:在疼痛感知方面,股骨头坏死可能导致患者的痛觉敏感度异常增加。正常情况下,触摸或轻微的压力不应引起明显的疼痛感觉,但在股骨头坏死的情况下,患者可能对轻微的触碰感到异常敏感,甚至是疼痛的。

这使得日常生活中的活动,如穿着紧身衣物或进行简单的按摩,都可能带来不适感。5. 疼痛放射:除了局部疼痛之外,有时患者可能会感到疼痛辐射到臀部、膝盖或大腿其他部位。这使得疼痛感更为复杂,不仅限制于特定的区域,也加深了患者的痛苦和不适感。对这些症状的深入理解有助于早期诊断和更有效的治疗策略的制定。

三、诊断

股骨头坏死的诊断通常需要结合患者的症状、体格检查以及影像学检查等多方面的信息。常用的诊断手段包括:1. X射线检查:X射线能够显示股骨头的形态和密度,有助于医生判断是否存在坏死。X射线图像也可用于评估坏死的程度。2. 磁共振成像(MRI):MRI能够更清晰地显示软组织和骨髓的情况,对于早期诊断和评估病变的范围具有重要价值。3. 骨扫描:通过注射一种放射性示踪剂,骨扫描可以显示出骨髓活动和血液供应情况,有助于判断股骨头的血液灌注情况。4. 血液检查:一些特定的血液指标,如C-反应蛋白、红细胞沉降率等,可以提供一定的辅助诊断信息。

四、治疗

针对股骨头坏死,治疗方案需要根据病情的不同而有所调整。常见的治疗方法包括:1. 药物治疗:对于早期病变,医生可能会

采用药物治疗,如抗凝药、止痛药、骨形成促进剂等,以改善血液循环和减轻疼痛。2. 物理疗法:物理疗法包括理疗、康复训练等,旨在增强关节的稳定性、改善肌肉力量,并提高患者的生活质量。3. 手术治疗:在病情较为严重的情况下,可能需要手术干预,包括髓关节置换术、骨移植等。手术的选择取决于病变的程度和患者的整体状况。4. 保守治疗:减轻负荷、使用助行器、规避损伤因素等措施有助于减缓病情的进展,同时可以提高患者的生活质量。这种治疗方式注重患者的主观感受和积极配合程度,通过合理的生活方式和行为习惯的调整,有助于延缓病情的发展,减轻患者的痛苦。

五、结语

股骨头坏死是一种影响骨骼健康的疾病,对患者生活造成很大的困扰。通过了解病因、症状、诊断和治疗等方面的知识,我们可以更好地预防和应对这一疾病。早期的诊断和治疗对于改善患者的预后至关重要,同时,科学的生活方式、合理的用药和规范的康复训练也能够一定程度上减轻患者的痛苦,提高其生活质量。希望通过本文的介绍,读者能够更全面地了解股骨头坏死,从而更好地保护自己的骨骼健康。

(作者单位:广西来宾市兴宾区人民医院)