

血液透析的日常生活注意事项

□ 王丽

血液透析,作为肾功能严重受损患者的重要治疗手段,不仅依赖于医疗技术的支持,更离不开患者日常生活中的细心管理与自我护理。

以下是一些关键的生活注意事项,旨在帮助血液透析患者更好地管理自身健康,提高生活质量。

1. 精心保护血管通路

血液透析患者的内瘘(动静脉内瘘)是维持生命的“桥梁”,其保护至关重要。首先,内瘘一侧的手臂应避免任何形式的抓挠或撞击,以防感染或损伤。

保持该区域的清洁卫生,每次透析前仔细清洗,减少感染风险。同时,切记不可让重物压迫内瘘部位,以免影响血液循环,甚至导

致内瘘闭塞。

2. 定期监测动静脉内瘘状况

每日自我监测动静脉内瘘的震颤情况,是患者自我护理的重要环节。将手掌轻轻覆盖在内瘘上,正常情况下应能感受到明显的震颤,这是血液顺利通过内瘘的标志。建议每天至少触摸三次,一旦发现震颤减弱、消失或伴有疼痛,应立即联系透析医生,以便及时处理,避免并发症的发生。

3. 严格控制体重增长

血液透析患者需严格控制水分摄入,以减轻心脏负担,防止心衰。每日晨起后,排空大小便,在空腹状态下固定时间称量体重,是监控水分平衡的有效方法。建议每日体重增长不超过1公斤,超出此范围可能意味着水

分摄入过多,需及时调整饮食和水分摄入,确保透析间期体重稳定增长。

4. 合理规划透析期间饮食

透析后的饮食管理同样重要,既要保证营养充足,又要避免摄入过多不利于健康的食物。优质蛋白是透析患者的重要营养来源,如鸡肉、猪肉(瘦肉)、牛奶、鸡蛋等,这些食物有助于肌肉修复和免疫功能提升。

同时,还需注意控制盐分和钾的摄入,避免高盐食物和富含钾的蔬菜水果(如香蕉、土豆),以减少心脏负担和电解质紊乱的风险。此外,适量摄入富含维生素和膳食纤维的食物,促进肠道健康,也是不可忽视的一环。

出现以下情况,您应及时就诊:

1. 血管内瘘的血管杂音是否存或消失

(感染、疼痛、出血等)

2. 出现高血钾症状(脉搏变慢,四肢麻木无力,胸闷等)

3. 发热、无力(如高热、头痛)

4. 长期高血压、服药后效果不明显。

5. 其他(黑大便、持续腹痛、恶心呕吐、持续头痛、舌体僵硬、意识不清、胸痛、呼吸困难)。

总之,血液透析患者的日常生活管理是一项系统工程,需要患者、家属及医护人员的共同努力。

通过精心保护血管通路、定期监测内瘘状况、严格控制体重增长以及合理规划饮食,可以有效提高透析效果,减少并发症,提升患者的生活质量。

(作者单位:河北省井陘县中医院)

浅谈中药资源普查的进展

□ 王丽芳

中药资源作为中医药事业生存发展的物质基础,其普查与保护工作至关重要。自新中国成立以来,我国已经开展了四次全国性的中药资源普查,这些普查不仅摸清了中药资源的家底,更为中药资源的可持续利用与健康发展提供了坚实的数据支撑。

一、中药资源普查的历史与进展

第一次全国中药资源普查始于1960年至1962年,基于卫生部发布的《关于普查野生药源的通知》,此次普查基本搞清了重点区域中药资源的品种、蕴藏量及利用情况,并编写了《中药志》。第二次普查在1969年至1973年进行,伴随着毛泽东主席“把医疗卫生工作的重点放到农村去”的号召,此次普查推动了群众性中草药运动,并出版了《全国中草药汇编》和《中药大辞典》等重要书籍。第

三次普查于1983年至1987年开展,摸清了全国30个省、市、自治区的中药资源种类,编写了《中国中药资源》丛书。

第四次全国中药资源普查由国家中医药管理局组织,自2011年至2020年进行,并于2024年8月顺利完成。此次普查引入了现代技术,如影像、全球卫星定位系统、遥感等,提升了普查效率和质量。普查结果显示,我国中药资源有18817种,包括药用植物15321种、药用菌826种、药用动物2517种、药用矿物153种,并发现了196种新物种和100多种新药用资源。

二、中药资源普查的意义

1. 摸清资源家底:中药资源普查能够全面了解我国中药资源的种类、分布及蕴藏量,为中药资源的合理开发和利用提供科学依据。

2. 促进资源保护:通过普查,可以建立中药资源动态监测体系,实时掌握中药材的产量、流通量、价格和质量等信息,为制定保护措施提供依据。

3. 推动产业发展:普查数据有助于制定中药产业发展规划,推动中药材种植、加工、销售等环节的标准化、规模化发展,提高中药材产业的竞争力。

4. 保障健康需求:中药资源普查有助于确保中药材的质量和供应,满足人民群众对中医药健康服务的需求,守护健康绿洲。

三、中药资源普查的成果应用

1. 科学研究:普查数据为中药科学研究提供了丰富的素材,推动了中药新药研发、药效评价等方面的进展。

2. 政策制定:普查成果为政府制定中药

资源保护、开发和利用政策提供了重要依据,如《中药材产业扶贫行动计划》《全国道地药材生产基地规划》等。

3. 公众教育:普查成果还通过科普宣传,提高了公众对中药资源的认识和保护意识,推动了中医药文化的传承和发展。

四、展望未来

随着科技的不断进步和人们对健康需求的日益增长,中药资源普查工作将继续深入进行。未来,应进一步加强普查数据的共享和利用,推动中药资源的科学研究和产业发展;同时,还应加强中药资源保护和可持续利用的宣传教育,提高全社会的保护意识。只有这样,我们才能更好地守护这片健康绿洲,为人民群众的健康福祉贡献力量。

(作者单位:河北省邯郸市涉县中医院)

颅脑肿瘤患者的居家护理

□ 吴琼

颅脑肿瘤,作为一种严重的神经系统疾病,对患者的生活质量和生存期产生重大影响。在医疗手段不断进步的同时,良好的居家护理也显得尤为重要。恰当的居家护理不仅可以缓解患者的症状,还能提高其生活质量,延长生存期。

以下将详细阐述颅脑肿瘤患者居家护理的重要性及具体措施。

一、心理支持

颅脑肿瘤患者常常面临巨大的心理压力,由于病情复杂、治疗过程漫长,患者容易出现焦虑、抑郁等情绪。

家庭成员应给予充分的心理支持,通过倾听、鼓励、陪伴等方式,帮助患者树立战胜疾病的信心。必要时,可以寻求专业心理咨询

师的帮助,进行心理疏导。

二、日常护理

1. 基础护理:保持患者身体清洁,定期更换衣物和床单,防止感染。对于卧床不起的患者,应定时翻身,避免褥疮的发生。同时,注意患者的口腔卫生,定期清洁牙齿和口腔。

2. 康复锻炼:根据医生的建议,帮助患者进行适当的康复锻炼。这些锻炼可以包括简单的肢体活动、关节运动等,有助于恢复患者的身体功能,促进血液循环。

3. 药物管理:严格按照医生的指导,按时给患者服药,并注意观察药物的副作用。如有任何不适,应及时与医生联系。

三、饮食管理

颅脑肿瘤患者的饮食应以高蛋白、高维

生素、低脂肪为主,保持营养均衡。家属应根据患者的口味和喜好,制定合理的饮食计划,并经常变换食谱,以提高患者的食欲。同时,应避免食用辛辣、油腻等刺激性食物,以免加重病情。

四、促进患者独立生活

鼓励患者做自己力所能及的事情,如吃饭、穿衣、洗脸等,以增强其自信心和独立性。这不仅能提高患者的生活质量,还能减轻家属的负担。

五、安全护理

颅脑肿瘤患者可能存在意识障碍、偏瘫等症状,家属应确保患者居住环境的安全。例如,移除房间内的障碍物,保持地面干燥,防止患者跌倒。

六、定期复诊与随访

颅脑肿瘤的治疗是一个长期的过程,患者需要定期进行复诊和随访。家属应协助患者按时进行各项检查,如CT、MRI等,以监测病情的变化。同时,与医生保持密切联系,及时沟通患者的病情和治疗效果。

总之,颅脑肿瘤患者的居家护理是一项综合性的工作,需要家庭成员的共同努力和专业医生的指导。

通过心理支持、日常护理、饮食管理、促进患者独立生活、安全护理以及定期复诊与随访等措施,我们可以为患者提供一个良好的康复环境,帮助他们更好地应对疾病,提高生活质量,延长生存期。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

肝功能检验指标异常的原因

□ 张肖肖

肝脏是人体内最重要的器官之一,它不仅参与代谢、解毒、储存能量等多种生理功能,还负责生产重要的蛋白质和激素。因此,肝功能检验在临床诊断中扮演着至关重要的角色。

本文将详细介绍肝功能检验的重要性以及指标异常的原因。

一、肝功能检验的重要性

1. 帮助确诊肝病:肝功能检验能够检测肝脏的代谢和形态结构是否异常,有助于医生确诊各类肝病,包括急性、慢性肝炎、肝硬化和肝癌等。

2. 评估病情和治疗方案:通过肝功能指标的变化,医生可以判断肝病的严重程度,制定合适的治疗方案,并评估治疗的效果。

3. 研究疾病的预后:肝功能检验还可以为医生提供疾病预后的重要信息,有助于制

定更加科学的康复计划。

4. 揭示其他系统性疾病:肝脏作为人体的“化工厂”,其功能的异常有时也能反映出其他系统性疾病,如心脏病、肾脏病、胃肠病和内分泌代谢病等。

二、肝功能检验的主要指标

1. 转氨酶:主要包括谷丙转氨酶(ALT)和谷草转氨酶(AST)。这些酶的升高通常提示肝细胞损伤。

2. 胆红素:总胆红素、直接胆红素和间接胆红素的测量可以反映肝脏对胆红素的代谢能力,以及是否存在胆汁淤积。

3. 白蛋白和球蛋白:白蛋白和球蛋白的水平可以反映肝脏的合成能力,特别是白蛋白的降低,常提示肝脏功能下降。

4. 碱性磷酸酶(ALP)和谷氨酰转肽酶(GGT):这些酶的升高可能与胆道梗阻、胆汁

淤积或肝脏炎症有关。

三、肝功能指标异常的原因

1. 病毒性肝炎:甲型、乙型、丙型、丁型和戊型肝炎病毒都能导致肝功能异常。其中,乙型肝炎和丙型肝炎在我国尤为常见。

2. 酒精性肝病:长期大量饮酒会导致酒精性肝病,引起肝功能异常。

3. 药物性肝损伤:许多药物,包括处方药、非处方药、保健品等,都可能对肝脏造成损伤。

4. 脂肪肝:不良的生活习惯,如长期摄入高脂食物、缺乏运动等,会导致脂肪肝,进而引起肝功能异常。

5. 自身免疫性肝病:如自身免疫性肝炎、原发性胆汁性胆管炎等,是机体对肝细胞产生自身抗体,导致肝脏损伤。

6. 胆道系统疾病:胆管结石、胆管炎等

胆道系统疾病会引起胆汁淤积,导致肝功能异常。

7. 其他因素:长期熬夜、作息不规律、过度劳累、辐射照射等也可能对肝脏造成损伤,引起肝功能异常。

四、结语

肝功能检验在医学各科中都十分普遍,它不仅是诊断肝病的重要依据,还能为医生评估病情、制定治疗方案提供重要参考。因此,定期进行肝功能检验对于维护肝脏健康、预防和治疗肝病具有重要意义。

当发现肝功能指标异常时,应及时就医,明确原因,并在医生的指导下进行针对性治疗。同时,保持健康的生活方式,如规律作息、适量运动、均衡饮食等,也是预防肝功能异常的重要措施。

(作者单位:河北省成安县中医院)