

# 血液透析患者饮食调理指南

□陈玲

当肾脏功能不全,无法有效清除体内的废物和多余水分时,血液透析成为一种替代性治疗,帮助患者维持生命。然而,透析虽然能够替代肾脏的部分工作,但并不能完全替代肾脏的全部功能。因此,透析患者需遵循特定的饮食准则来控制水分和电解质平衡,以及防止营养不良。本文旨在为血液透析患者提供一份详尽的饮食调理指南,帮助他们在透析治疗期间,通过饮食管理来提高生活质量。

## 一、了解血液透析患者的饮食需求

1.水分管理:透析患者的水分摄入需要严格控制。过多的水分会导致液体滞留,增加心脏负担,引起高血压和肺水肿。

2.电解质平衡:透析患者经常出现钾、钠和磷的代谢失衡。适量的电解质对维持心脏和肌肉功能至关重要。

3.蛋白质摄入:透析会导致蛋白质流失,因此患者需要足够的蛋白质来维持肌肉量和修复组织。

4.能量补充:透析患者由于代谢加速,能量需求会增加,合理的热量摄入是必要的。

## 二、具体饮食调理原则

1.控制液体摄入:控制液体摄入量是血液透析患者日常管理中的首要任务。透析患者应记录每日饮水量,并监控体内液体的变化,包括体重增加和可能出现的水肿。为了控制摄入量,患者可以采用小杯子饮水,以及在口渴时尝试含一片冰片或用少量水漱口,而不是大量饮水。此外,患者应该了解食物中的隐形水分,如汤和水果等含水量高的食物,这些都应计入每日的液体摄入量中。

2.限制钠盐摄入:钠盐的限制对于控制透析患者的血压和减少水肿至关重要。患者应避免高钠食物,特别是加工食品、方便食品和腌制品,这些食品中往往含有高量的钠。在烹饪时,可以使用香草、香料和柠檬汁等调味品来代替盐,增加食物的风味。学习阅读食品标签上的营养成分表也是控制钠摄入的重要部分,以便选择低钠的食品选项。

3.管理钾的摄入:由于血液透析不能完全替代肾脏的功能,钾的摄入需要特别关注。透析患者应选择低钾食物,如苹果、梨、蔬菜等,并尽量避免高钾食物。对于高钾蔬菜,如土豆,可以通过切片浸

泡在水中来降低其钾含量。此外,透析患者在饮食中应避免使用钾代替盐的调味品。

4.调整磷的摄入:磷的摄入量对血液透析患者也至关重要。过多的磷摄入会导致血磷升高,从而带来一系列健康问题。患者应限制含磷饮料和食物的摄入,特别是含添加剂的加工食品。此外,透析患者可能需要在饭前使用磷结合剂,以减少食物中磷的吸收。

5.确保充足的蛋白质:蛋白质是透析患者饮食中的重要组成部分。由于透析过程中的蛋白质损失,保证充足的高质量蛋白质摄入尤为重要。患者应选择如鱼、肉和蛋等高质量的蛋白质来源,并根据医生或营养师的建议来保证适当的摄入量。蛋白质的需求量可能因人而异,取决于透析的频率和强度等因素。患者应避免高脂肪的肉类,因为这些食品可能会增加心脏病的风险。此外,植物性蛋白质,如豆类和豆制品,虽然是蛋白质的良好来源,但有时因为它们的钾或磷含量较高而需要限制。

6.维持足够的热量:透析患者可能会经历营养不良,因此确保摄入足够的热

量来维持体重和健康状况是非常重要的。适量的碳水化合物和健康脂肪是优秀的能量来源。透析患者应选择复杂的碳水化合物,如全谷物、豆类和某些蔬菜,以及健康的脂肪,如富含欧米茄-3的鱼类、橄榄油和鳄梨。确保热量摄入主要来自这些健康的食物来源,而不是添加糖或饱和脂肪。

7.注意维生素和矿物质的摄入:血液透析患者可能因为饮食限制和透析过程中的营养素流失而面临维生素和矿物质缺乏的风险。可能需要补充一些特定的维生素和矿物质,比如维生素B、维生素D和铁,但这应该在医生的指导下进行,因为某些维生素和矿物质的过量摄入也可能对健康不利。

血液透析患者的饮食调理不仅关系到治疗的效果,也直接影响到患者的生活质量。通过以上的饮食原则和建议,患者可以在透析期间保持更好的营养状态和体液平衡。需要注意的是,每位患者的情况都是独特的,因此在实施上述饮食调整时,最好是在营养师或医生的指导下进行。健康的饮食习惯应成为血液透析患者日常管理的一部分,以此来提升他们的整体健康状况。

(作者单位:上海市奉贤区奉城医院)

# 医疗废物管理和医院感染控制紧密的关联

□苏文海

医院是维护人们健康的重要场所,但同时也是感染传播的高风险区域。医院感染给患者和医护人员带来了严重的健康威胁。而医疗废物的管理不当可能成为感染传播的源头。因此,科学有效的医疗废物管理与医院感染控制紧密相关,是保障医疗安全的关键环节。

## 一、医疗废物的分类和处理

医疗废物是指在医疗机构产生的,具有潜在的传染性、危险性或特殊性的废弃物。根据其性质和特点,医疗废物可分为以下几类:

1.感染性废物:包括患者体液、分泌物和排泄物等。这类废物可能携带病原体,如血液、组织、细胞培养物等。

2.化学性废物:包括过期或废弃的药品、化学试剂、化疗药物残余、废弃的溶剂和重金属等。这类废物可能对人体产生毒性或危害。

3.锐器废物:包括针头、注射器、刀片、刺激性物品等。这类废物具有刺伤或损伤人体的潜在危险。

4.医疗器械:包括废弃的医疗设备、废旧的医疗器械等。

根据医疗废物的不同分类,采取相应

的处理方法是必要的,以避免对环境 and 人体健康造成潜在的危害。常见的医疗废物处理方法包括:

1.焚烧:将医疗废物进行高温焚烧,通过高温杀灭病原体 and 消毒,将废物转化为无害的灰渣。

2.高温蒸汽消毒:使用高温蒸汽对医疗废物进行消毒处理,达到灭菌的目的。

3.无害化处理:通过物理、化学或生物方法对医疗废物进行处理,使其变为无害物质,如物理破碎、化学中和、生物降解等。

4.包装和密封:将感染性废物、化学性废物和尖锐器械等进行严密的包装和密封,以防止废物的泄漏和传染。

## 二、医院感染的风险和传播途径

医院感染的定义和常见类型:包括呼吸道感染、血源性感染、尿路感染等。

医院感染的传播途径:空气传播、接触传播、飞沫传播等。

医院感染对患者和医护人员的危害:延长住院时间、增加治疗费用、危及生命等。

## 三、医疗废物管理对医院感染控制的影响

医疗废物管理对医院感染控制具有重要的影响,主要体现在以下几个方面:

1.减少感染源:医疗废物中可能含有各种病原体,如细菌、病毒、真菌等。正确的医疗废物分类、包装和处理能够有效地减少感染源的存在和传播。遵循规范的废物管理程序,将感染性废物与其他废物分开收集、包装和处理,可以降低感染性废物与其他废物交叉污染的风险。

2.控制传播途径:医院感染的传播途径主要包括空气传播、接触传播和飞沫传播等。合理管理医疗废物可以有效地控制这些传播途径。例如,对于感染性废物,采取合适的包装和密封措施可以阻止病原体通过空气传播。对于尖锐器械,正确的处理和处置可以避免人员被刺伤或损伤,从而减少接触传播的风险。

3.提高环境卫生水平:医疗废物管理直接关系到医院的环境卫生状况。正确处理医疗废物可以减少废物在医院内的积聚和散发,保持医院环境的清洁和整洁。干净的环境有助于减少病原体的滋生和传播,从而降低感染的风险。

4.促进医护人员安全:医护人员是医院感染的重要防控对象。医疗废物管理的良好实施可以保护医护人员的安全。正确的废物分类和处置,如尖锐器械的正确处理、

化学性废物的安全处置等,可以减少医护人员被刺伤、感染或接触有害物质的风险。此外,加强医疗废物管理的培训和监督,提高医护人员的安全意识和操作技能,也能有效保护他们的安全。

医疗废物管理和医院感染控制是保障医疗安全的重要环节。科学有效的医疗废物管理措施有助于减少感染源,控制传播途径,提高环境卫生和医疗安全水平。医疗机构应加强医疗废物管理和医院感染控制的整体工作,制定科学合理的废物管理方案,并与感染控制策略相互配合,以达到最佳的医疗安全效果。同时,加强资源投入,包括设备、培训和人员配备,确保废物处理和感染控制的有效实施。此外,建立健全的制度和机制,加强监督和评估,及时发现和解决问题,确保医疗废物管理和医院感染控制的持续改进。

为了提高医疗安全水平,我们每个人都做出贡献。作为患者,我们应积极参与医疗废物分类和处理,遵守医院的感染控制措施,如勤洗手、佩戴口罩等。作为医护人员,我们应严格遵守医疗废物管理的规程,正确处理和处置废物,注重个人防护,减少交叉感染的风险。

(作者单位:广西贵港市卫生健康服务中心)

# 心血管疾病的B超检查方法

□王娜

心血管疾病是全球范围内导致死亡率和致残率最高的疾病之一。随着医疗技术的进步,心脏的B超检查已成为诊断和评估心血管疾病的重要手段。由于其无创、方便、成本较低且具有即时反馈的特点,B超在临床上有着极为广泛的应用。本文将为大家介绍心血管疾病中B超检查的方法,并阐述其在不同心血管疾病中的应用。

## 一、心血管疾病的B超检查概述

1.B超检查的原理:B超检查,也称为超声成像,是利用超声波穿透体内组织,根据回波的不同强度形成图像。超声波在不同密度的介质中传播时速度不同,从而在界面上产生反射,形成能够反映器官结构和功能的图像。

2.B超检查的类型:心血管B超主要包括经胸超声心动图、经食管超声心动图、外周血管超声等,每种类型因其操作方式和适应症而有所不同。

## 二、心血管疾病的B超检查方法

1.经胸超声心动图(TTE):TTE是一种通过胸壁对心脏进行成像的方法,适用于大多数患者。在进行TTE时,患者需脱去上衣,采取左侧卧位姿势。检查者在

患者胸部涂抹耦合剂,然后在胸壁上移动探头,从多个角度获取心脏的二维和M型图像。TTE能够评估心脏各腔室大小、心肌厚度、心室壁运动、瓣膜结构和功能以及大血管的情况。此外,利用多普勒技术可以评估血流速度和方向,从而诊断心脏瓣膜疾病和心内膜炎等。

2.经食管超声心动图(TEE):在不能通过TTE获得清晰图像或需要更详细评估某些心脏结构时,会采用TEE。TEE要求患者空腹,通过喉部给予局部麻醉,并将带有超声探头的柔性探管插入食管。由于食管紧邻心脏后部,TEE可以提供更清晰的的心脏结构图像,尤其适用于评估左心耳、心房中隔、心脏瓣膜(特别是二尖瓣和主动脉瓣)以及心脏内血栓或肿块的检查。

3.外周血管超声:外周血管超声用于评估身体各部的血管状况,包括颈动脉、腹部大血管、四肢动脉和静脉。检查时,患者通常需要取仰卧位,检查者会在相应部位涂抹耦合剂并移动超声探头。外周血管超声能够检测动脉粥样硬化斑块、血管狭窄、闭塞、动脉瘤及静脉血栓形成。通过对血流动力学的评估,可以为血管疾病的诊断和

治疗提供重要信息。

4.心脏多普勒和组织多普勒:利用多普勒效应,可以评估血液在心脏内部和大血管管中的流速和流向,这有助于诊断和评估瓣膜疾病、心脏收缩功能和心脏充盈压力。组织多普勒能够测量心肌组织的运动速度,有助于评估心机的局部和整体运动功能。

5.三维超声心动图:这是一种较新的技术,能提供心脏结构的三维立体图像,使心脏的形态和功能评估更加精确,尤其在心脏瓣膜疾病和心脏解剖结构评估中显示出高度的价值。

## 三、B超检查在心血管疾病中的具体应用

1.冠状动脉疾病:B超检查在冠状动脉疾病的管理中,尤其有利于评估心肌缺血和心肌梗死。心肌缺血时,B超能够帮助医生识别受影响的心肌区域,并评估缺血的范围和程度。心肌梗死发生后,B超对识别局部心脏运动受限的区域具有重要价值,有助于确定梗死的部位和评价其对心脏功能的影响。

2.心脏瓣膜疾病:在瓣膜疾病的诊断

中,B超可以用来详细评估瓣膜的形态和功能。瓣膜狭窄情况下,B超能够精确测量瓣膜的开放面积,从而判断狭窄的严重性。对于瓣膜关闭不全,B超检查特别是彩色多普勒成像,可反应血液的逆流情况,为诊断提供重要证据。

3.心力衰竭:B超可以用来测定心室的射血分数,评估心室舒张功能,从而为治疗提供导向。此外,心脏扩大作为心力衰竭的一个表现,通过B超可以直观地展现,包括心腔大小和室壁厚度的变化,这对于监测疾病进展和调整治疗计划极为重要。

B超检查作为一种快速、无创和成本效益高的诊断工具,在心血管疾病的诊断和治疗过程中扮演了不可或缺的角色。它能够提供更结构和功能方面的重要信息,帮助医生制定治疗计划和跟踪疾病进展。随着技术的进步和操作技术的提高,未来B超在心血管疾病中的应用将会更加广泛和深入。患者及其家庭也应增强对这一技术的认识,以便更好地与医疗团队合作,共同管理和治疗心血管疾病。

(作者单位:河北省秦皇岛市昌黎县人民医院)