

透析患者营养管理要点

□陈巧琼

在当代医疗健康领域,随着人口老龄化和慢性病的增加,越来越多的人因为各种原因需要进行透析治疗。透析,作为一种替代肾脏功能的治疗方法,能够帮助患者排除体内的代谢废物和多余的水分。但透析同时也对患者的营养状况提出了挑战。透析患者由于身体状况的特殊性,需要特别的营养管理策略来保持体内营养平衡,维持患者的生活质量。本文将为大家介绍透析患者的营养管理要点,以帮助患者、家属及医务工作者更好地理解和应用营养管理的基本原则。

一、透析患者营养管理的重要性

透析患者在肾功能衰竭的背景下,面临着复杂的代谢状态改变,这些改变往往导致营养不良的发生。肾脏疾病会影响到机体对各种营养素的摄入、消耗和利用,使得透析患者的营养需求与健康人有所不同,因此需要对饮食结构进行特别的调整。透析患者的营养状况与其生活质量密切相关,良好的营养管理不仅能够提升患者的日常生活体验,还能够有效降低因营养不良引发的各种并发症风险。

二、营养素摄入的基本原则

1.蛋白质摄入:由于肾功能下降,

患者蛋白质的摄入量需要按要求给予,摄入过多的蛋白质经消化、吸收、分解产物又可能加重肾脏负担。因此,医生会建议透析患者摄入适量的高生物价蛋白质,如鱼、蛋和奶制品,这类蛋白质必需氨基酸含量高,利于利用和减少代谢废物。同时,根据患者所接受的透析类型,如血液透析或腹膜透析,蛋白质的需求量可能有所不同,因此营养计划需个性化调整。

2.能量供给:由于透析过程中的能量消耗,保证充足的能量摄入是防止肌肉分解和维持正常生理功能的关键。能量主要来源于碳水化合物和脂肪,应避免单一来源,以保证能量的稳定供给和营养的均衡

3.水和电解质平衡:钠和钾的摄入必须严格控制,因为肾脏功能衰竭会导致这些电解质的排泄减少。医生会根据患者的水电解质水平和透析效果来调整钠和钾的摄入量。水分摄入也需要控制,过多的液体摄入会增加心脏负担和透析过程中的难度,因此,透析期间需要密切监测体液平衡,避免液体滞留。

三、特殊营养素的管理

1.磷的控制:磷主要通过肾脏排泄,

透析患者容易发生高磷血症,这会增加心血管疾病的风险并影响骨骼健康。因此,限制高磷食物的摄入,如含磷饮料和加工食品,是必要的。同时,使用磷结合剂可以减少肠道磷的吸收,帮助控制血磷水平。

2.钙和维生素D的补充:透析患者的肾脏不能有效地转换维生素D,导致钙吸收不足和骨骼疾病。补充维生素D可以帮助促进钙的吸收,并支持骨骼健康。不过,这需要在医生的指导下进行,以避免钙和维生素D的过量摄入。

3.微量元素和维生素:透析过程可能会清除一些必需的微量元素和维生素,因此根据实验室检测结果进行适当补充是必要的。

四、透析患者饮食管理的实践策略

饮食计划应根据患者的透析类型、营养状况、生活习惯和个人喜好来制定,并需定期根据营养状况的变化进行调整。透析患者的食物选择需特别注意,应选择低钾、低磷的食品,并采用适当的食物处理方法,例如浸泡和煮沸以减少食物中的钾和磷含量。在饮食行为上,透析患者应该遵循定时进食的原则,避免长时间空腹或暴饮暴食的情况

发生,这有助于维持能量的平衡和减少血糖波动。鼓励少量多餐的饮食模式,这不仅有助于稳定血糖,还能减轻胃肠道的负担,防止因饮食引起的不适。

五、营养监测与评估

透析患者的营养监测和评估是一个持续的过程,它包括定期的体检和实验室检测,以监控营养相关的生化指标。定期监测体重、肌肉量和脂肪量对于评估患者营养状况和调整营养计划至关重要。除了这些物理和生化指标,患者的饮食摄入记录、营养不良风险的筛查及相应的营养干预措施也是评估过程的一部分。营养干预的效果评估不仅关注患者的生化指标,还包括患者的生活质量和营养状况的改善。营养干预后,患者的疲劳程度、活动能力和整体福祉感都应该有所提升。

透析患者的营养管理是一个复杂而细致的过程,它涉及到多种营养素的摄入平衡、食物选择、饮食行为的调整以及定期的营养监测与评估。合理的营养管理对于改善透析患者的健康状况、提升生活质量具有重要意义。

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)

慢性胃炎的中西医结合诊治

□李鹏博

慢性胃炎是一种常见的胃部疾病,通常表现为食欲不振、上腹部不适、恶心、呕吐等症状。中医认为,慢性胃炎属于脾胃虚弱的范畴,需要通过中医的调理和治疗来改善。西医方面,慢性胃炎的诊断依据主要是胃内镜检查检查和病理组织学检查。治疗主要是抑制胃酸分泌和消除幽门螺杆菌感染。目前,中西医结合诊治慢性胃炎已经成为一种趋势。

一、中西医结合治疗慢性胃炎的基本原则

1.辨证施治原则:中医强调辨证施治,即根据患者的具体症状和体质特点进行辨证论治。常见的辨证类型包括气虚、血虚、阳虚、阴虚等,针对不同辨证类型采用相应的中医治疗方案。

2.平和胃气原则:慢性胃炎往往与脾胃虚弱有关,中医强调平和胃气的重要性。通过调理和补充脾胃的气血,可以改善胃部功能,提高体质。

3.调畅胃肠原则:慢性胃炎常伴有胃肠功能紊乱,包括胃蠕动减弱、消化吸收障碍等。中西医结合治疗中,注重调畅胃肠的原则。通过药物治疗和针灸、推拿等手段,可以促进胃肠蠕动,改善消化功能,提高食物的消化吸收。

4.防止幽门螺杆菌感染复发原则:幽门螺杆菌感染是慢性胃炎的重要病因之一,西医常用抗生素进行治疗。中西医结合治疗中,除了抗生素治疗,还可结合中药的抗菌作用,以防止幽门螺杆菌感染的复发。

5.综合治疗原则:中西医结合治疗慢性胃炎强调综合治疗的原则,即通过多种治疗手段的综合应用,达到治疗的最佳效果。中医药、针灸、推拿等可以协同西医药物治疗,提高治疗效果,减轻不良反应。

二、中西医结合治疗慢性胃炎的优势

1.综合利用中西医的优势:中医注重整体观念,强调辨证施治,可以从气血、脾胃功能等综合考虑,制定个性化的治疗方案。而西医则强调病因病机,通过药物治疗和检查手段来明确病情。中西医结合治疗可以充分综合利用两种医学的优势,提高治疗效果。

2.减轻药物副作用:西医药物治疗慢性胃炎常常会产生一些不良反应和副作用,如胃溃疡、肝肾损害等。而中医药物疗法温和,基本没有副作用,能够降低药物的毒副作用,保护患者的肝肾功能,提高治疗的安全性。

三、中西医结合治疗慢性胃炎的具体方法

1.药物治疗:临床上,医生往往会开中成药与西药相结合的药方,常用以下药物:(1)中成药:调理脾胃药物:如香砂养胃丸、大山楂丸、牛黄清胃丸、藿香清胃胶囊等药物,这也是中医治疗慢性胃炎的常见思路。疏肝健脾药物:肝脾的功能之一是升发气机,维持身体的正常升降运动。而脾脏负责运化,包括吸收营养和运输水液。肝脾的协同作用,可以维持正常的运动和水液代谢,因此,中医调理脾胃常常从疏肝健脾入手,常用舒肝颗粒、逍遥丸、木香顺气丸、舒肝理气丸、参苓白术散等。强肾固元药物:中医强调辨证施治,某些患者虽然经常服用健脾药物,效果一般,原因在于肾气虚弱,无法支撑脾脏功能的正常运化,因此,临床上也常常使用健脾益肾颗粒、桂附理中丸、固本益肠片、金匮肾气丸、六味地黄丸等药物与健脾养胃类中成药配合使用,增强药效。西药:质子泵抑制剂是目前治疗慢性胃炎最常用的药物之一,如奥美拉唑、兰索拉唑等。它们可以抑制胃酸的分泌,减少对胃黏膜的刺激,从而改善胃炎的症状,如胃痛和胃灼

热感。胃酸分泌抑制剂包括雷尼替丁等,能够减少胃酸的分泌,同样可以缓解胃痛和胃灼热感。胃动力药常用的有吗丁啉、莫沙必利,它可以促进胃肠蠕动,改善胃排空功能,减轻腹胀等症。

2.综合治疗:除了药物治疗,中西医都强调患者本身生活方式改善带来的治疗效果。患者在饮食上,要定时定量,定点进餐,不过饱、不过饥;避免辛辣、油腻、刺激性食物,减少饮酒和咖啡的频率;膳食中应合理搭配粗细粮食、蔬菜和水果,增加膳食纤维的摄入。在情志方面,要尽量保持心情愉快、放松心态,避免过度疲劳、情绪波动和长时间的紧张。此外,适当的身体运动和充足的睡眠时间均能促进脾胃功能的改善。

总之,慢性胃炎是一种常见的消化系统疾病,因其症状比较明显,所以需要及时就医治疗。中西医结合治疗慢性胃炎已经成为一种趋势,患者可以根据自己的情况选择不同的治疗方法。但是在治疗过程中,一定要注意合理饮食,锻炼身体,养成良好的生活习惯,以达到更好的疗效。

(作者单位:四川省宜宾市三江新区江南镇卫生院)

骨折意外发生后的正确处理方法

□彭伟华

我们在日常生活中总是需要进行一系列的工作与运动,在此期间难以避免骨折发生的风险。一旦出现此类事故,如何进行积极的处理,快速缓解疼痛,为后续治疗奠定基础呢?我们对这方面问题的了解还不够全面。关于这点,专家认为骨折意外发生后,正确的处理方式对患者的治疗、恢复会产生相当大的影响。以下,让创伤骨科医生教您如果不慎骨折后的处理方法。

首先,我们需要正确判断骨折伤口的类型。骨折有很多种类型与表现方式,我们需要观察伤口类型,并做出针对性的处理。若属于开放性伤口,则首先需要解决伤口创面止血的问题。因为受骨折影响所产生的开放性伤口不但会对周围组织以及肌腱组织产生影响,甚至还可能出现局部血管破裂的问题,导致患者失血。在包扎伤口时,尤其需要注意包扎的部位与力度,因为包扎过松难以发挥止血效果,而过紧可能导致组织缺血坏死,因此必须做到力度适中。其次,我们需要初步判断骨折部位。因为骨折发生部位不同会导致损伤组织出现一定差异,如果为四肢部位骨折,会导致我们的活动受限,而肋骨骨折可能会导致肝脏组织、肺部组织面临风险,需要格外注意。然后我们需要根据前期判

断结果,对骨折部位进行外固定处理。根据现场实际情况,可以利用木条、木板等硬物进行固定,避免肢体活动对伤患产生二次伤害。在初步处理好损伤情况后,需要立即就医进行检查,通过影像学技术判断骨折类型、部位以及严重程度,作为后续治疗的依据。

骨折后势必会让我们产生明显的疼痛感,这也是骨折后首先出现的症状。导致疼痛的原因因为骨折后损伤部位炎症反应大量释放炎症因子,同时骨折所致肢体肿胀也是导致疼痛感产生的关键原因。有专家指出,疼痛感还与患者自身耐受程度有一定关联性。骨折损伤后,首先仍然是对骨折端进行固定,以控制局部组织炎症反应,医生还可以视情况开具活血化瘀、抗炎类药物,以缓解疼痛感。肢体气压、中医封包等措施也有助于患者局部血液循环改善,加速炎症吸收,以促进疼痛症状的缓解。

接下来,根据医生的建议进行治疗。骨折的治疗方法有多种,包括保守治疗和手术治疗。保守治疗主要包括石膏固定、牵引、按摩等,适用于骨折部位较为稳定、骨折程度较轻的情况。手术治疗则包括内固定、外固定等,适用于骨折部位不稳定、骨折程度较重的情况。无论选择哪种治疗

方法,都需要严格遵循医生的建议,定期复查,密切关注病情变化。

此外,康复锻炼也是骨折治疗的重要组成部分。在骨折康复过程中,医生指导下的渐进式康复锻炼起着十分重要的作用。康复锻炼的主要目的是通过有针对性的训练,促使骨折部位的肌肉力量得到增强,提高关节的活动度,从而预防关节僵硬和肌肉萎缩。这一过程需要患者积极配合,遵循医生的建议进行锻炼。康复锻炼是根据患者的身体状况和骨折部位,制定出适合个人的锻炼方案。这种锻炼方法具有阶段性和针对性,能够有效地促进骨折愈合,缩短康复时间。康复锻炼主要包括以下两个方面:第一,关节活动:关节活动是指在医生指导下,有针对性地对骨折部位的关节进行运动。这种运动可以增加关节的灵活性,防止关节粘连,促进关节液的分泌,从而减轻关节疼痛,提高关节活动度。关节活动分为被动关节活动和主动关节活动。被动关节活动主要由家人或医护人员帮助完成,而主动关节活动则需要患者自己努力完成。第二,肌肉力量训练:肌肉力量训练是为了增强骨折部位的肌肉力量,提高肌肉的耐力和协调性。肌肉力量训练的方法包括等长收缩、等张收缩和等速收缩。这些训练可以帮助患者更快

地恢复肌肉功能,降低肌肉萎缩的风险。

最后,预防骨折的发生也是非常重要的。首先,提高自身安全意识是预防骨折的关键。我们应该时刻保持警惕,尤其是在进行高空作业、运动锻炼或者行走时,要注意避免过于冒险的行为。同时,加强个人防护也非常重要。例如,佩戴头盔可以有效保护头部免受撞击;佩戴护具可以减少四肢受伤的风险。这些都是我们在日常生活中可以采取的简单措施,却能极大地降低骨折的风险。其次,锻炼身体,增强身体素质,是预防骨折的重要手段。骨骼是我们的身体支架,只有骨骼强壮,才能抵御外部的冲击。通过科学的锻炼,可以提高骨骼的强度和韧性,使我们的骨骼更加健康。这不仅有助于预防骨折,还能延缓骨质疏松等老年疾病的发生。

总之,在不慎骨折后,我们要迅速、正确地处理伤口,及时就医,并根据医生的建议进行治疗。同时,注重饮食调理、康复锻炼和预防措施,以促进骨折愈合,降低骨折再次发生的风险。只要我们积极应对,骨折并不可怕,相信通过科学、合理的治疗,患者一定能战胜病痛,重拾健康的生活。

(作者单位:广西壮族自治区河池市第三人民医院)