

适宜肾病患者运动方法探究

□ 全丽霞

肾脏作为人体重要的排毒器官,承担着清除代谢废物、调节体液平衡等关键功能。肾病患者在日常生活中的护理与保健尤为重要,而适当的运动则是改善肾脏健康、提高生活质量的有效途径之一。然而,并非所有的运动方式都适合肾病患者,过度的运动可能加重肾脏负担,轻度则可能无法达到预期的健康效果。本文将为大家介绍适宜肾病患者运动的方法,以帮助他们在保护肾脏的同时,也能享受运动带来的乐趣。

一、运动对肾病患者的重要性

1、改善心血管健康:肾病患者往往存在心血管风险,如高血压、动脉硬化等。适当的运动能够帮助降低血压,减少动脉粥样硬化,从而降低心血管事件的发生率。通过运动,可以改善心脏功能,增加血管的弹性,改善血液循环。此外,有益的生理改变还包括减少炎症反应和血液中胆固醇的水平,这对于肾病患者来说具有重要意义,因为他们罹患心血管疾病的风险高于常人。

2、增强体力和耐力:运动可以增加肌肉力量和耐力,有助于肾病患者改善整体体质

和日常活动能力。肌肉的强健也有助于血糖控制,对于那些患有糖尿病性肾病的人来说尤其重要。适度的运动可以促进肌肉蛋白的合成,减少肌肉萎缩,提高活动能力,减少疲劳感,从而提高生活质量。

3、促进情绪稳定:肾病患者常常伴有情绪波动,如焦虑和抑郁。运动可以刺激内啡肽的分泌,这是一种天然的“感好”神经递质,有助于减轻情绪的负面影响。定期的运动还可以改善睡眠质量,进一步提高心理健康水平。

二、适宜肾病患者运动类型

1、有氧运动:①步行是最简单的有氧运动,可以在不同的地形和环境进行,强度也容易调整,非常适合肾病患者。②游泳是一项全身性的有氧运动,对关节的冲击小,能有效增进心肺功能和肌肉力量,尤其适合关节疼痛或者活动受限的肾病患者。③骑自行车(包括室内健身车)可以提高下肢力量,改善血液循环,还可以通过调节阻力来控制运动强度。有氧运动可以增强心脏肺部功能,降低高血压,并且对于控制体重、改善代谢状态都有积极作用。

2、力量训练:①自重训练通过使用自身体重来进行,如深蹲和俯卧撑,这类运动可以在家中轻松进行,有助于增强肌肉力量和调整体态。②使用弹力带可以进行强度可调的训练,适合不同水平的肾病患者,有助于针对特定肌群进行力量增强。③小重量哑铃训练可以帮助肾病患者进行针对性的肌肉训练,但需要在专业人士的指导下进行,以确保动作准确,避免受伤。力量训练可以帮助增强肌肉,提高新陈代谢率,对于保持肌肉健康非常重要。

3、柔韧性训练:①瑜伽是一种全面的身心锻炼方式,能够提升柔韧性和平衡性,有助于放松心情,非常适合肾病患者。②太极是一种缓慢的运动形式,注重呼吸和动作的协调,适合所有年龄层的肾病患者,可以提高身体协调性,减少跌倒风险。③定期进行的拉伸运动可以提高关节灵活性,预防肌肉紧张和疼痛,拉伸时应该遵循渐进原则,避免突然用力过猛。

三、运动时的注意事项

1、监测身体状况:肾病患者在运动前应

监测心率和血压等指标,并了解个人极限,以确保运动安全。

2、医生建议:在开始运动计划前,肾病患者应咨询医生,并制定符合自身健康状况的个性化运动方案。

3、适度运动:肾病患者进行运动时应注意运动的频率和强度,以及适当的休息时间,避免过度训练。

4、饮食与补水:在运动前后,肾病患者应根据医嘱调整饮水量,合理补充蛋白质和能量,同时控制钾和磷的摄入。

运动是肾病患者改善身体状况和提高生活质量的重要途径。通过上述的科普介绍,我们了解到适合肾病患者运动类型及其注意事项。肾病患者在运动时应注意个人的身体状况,选择适合自己的运动方式,并适度进行,同时关注饮食和水分的摄入。在专业医疗人员的指导下,合理安排运动计划,肾病患者完全可以在保护肾脏的同时,享受运动带来的健康和快乐。希望这篇文章能成为肾病患者迈向健康生活的小助力。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

消除声带小结的方法有哪些

□ 李慧玲

儿童期声带小结,到青春期时一般可以消失。成人期的声带小结不经过正规医疗而自愈的可能性小,一般需要声带休息,发音训练和积极治疗才能治愈,一部分经过保守治疗无效者,还需要手术切除小结。

一、什么是声带小结?

声带小结是炎症导致声带异常增生,形成小结的疾病,是慢性喉炎的一种类型。

二、声带小结的原因

1、过度使用声带:声带是我们日常语言沟通和音乐表达的关键组成部分。然而,当我们长时间以高强度使用声带时,特别是在过度说话或唱歌的情况下,声带会面临巨大的负担。这种过度使用可能导致声带疲劳,进而引发声带小结。在现代社会,沟通变得非常频繁,因此了解何时需要适度休息声带,以及如何正确使用声音,成为预防声带小结的重要手段。

2、声带损伤:声音是一种宝贵的交流工具,但长期的嗓音不正确使用或大声尖叫可能对声带造成损伤,从而形成小结。正确的发声技巧和呼吸方式对于声带的健康至关重要。人们常常在不自觉的情况下产生不正确

的声音,例如高音尖叫或低音吼叫,这些都可能导致声带损伤的潜在因素。通过培养正确的声音习惯,我们可以有效地降低声带小结的风险。

3、环境因素:环境对声带的影响不可忽视。在干燥的环境中,声带容易失去水分,导致黏膜干燥,增加声带受损的可能性。吸烟和过度喝酒也是潜在的环境因素,它们含有的有害物质可能对声带产生刺激,促使声带小结的形成。保持适度湿润的环境,远离有害物质,有助于维护声带的正常功能,减少声带小结的发生率。

三、声带小结的症状

1、声音嘶哑:最明显的症状之一是声音嘶哑,可能伴随有力度减弱。

2、声带疼痛:声带小结常常伴随着声带疼痛,有时会感到干燥和灼热。

3、声音疲劳:声带小结会导致声音使用过度后更容易感到疲劳。

四、预防声带小结的方法

1、正确使用声带:学会正确的说话和唱歌技巧,避免过度使用声带。

2、保持湿润:饮水是保持声带湿润的有

效方法,有助于防止小结形成。

3、避免刺激因素:有意识地减少吸烟和酗酒的习惯,以及避免过度暴露于有害环境,是为声带创造健康环境的重要一环。通过保持清新的空气、避免烟尘和有害气体,有助于减轻声带的负担,降低小结形成的风险。

五、消除声带小结的方法

1、给声带足够的休息:休息是治疗声带小结的基础步骤。当声带受到过度使用或损伤时,给予足够的休息时间是帮助其自我修复和恢复的关键。通过减少说话、唱歌等声音活动,让声带得到充分休息,可以有效减轻声带的疲劳感,促使声带逐渐康复。

2、寻求专业声带康复训练:专业的声带康复训练是一种针对声带小结的系统治疗方法。通过寻求专业医生或语言治疗师的帮助,进行个性化的声带康复训练,可以帮助个体改善声音生产技巧,纠正不良的发声习惯,提高声音的质量和耐受性。这种综合的康复训练不仅有助于缓解当前的声带小结症状,还有助于预防未来的声带问题。

3、药物治疗的有效性:在一些情况下,

医生可能会开具药物,如抗生素或抗炎药,以缓解声带小结引起的炎症。药物治疗旨在减轻症状,促使声带更快地康复。然而,药物治疗通常是辅助性的,需要与其他治疗方法联合使用,如休息和声带康复训练,以获得更全面的

效果。

4、语音治疗的重要性:除了康复训练外,语音治疗也是一种常用的治疗方法。通过语音治疗,个体可以学到更健康、更有效的声音使用技巧,包括正确的呼吸、发声和调音。语音治疗的目标是帮助患者建立可持续的良好声音习惯,预防声带小结的再次发生。

六、结语

声带小结是一种常见但可治疗的声音问题,通过了解其原因、症状以及科学有效的预防和治疗方法,我们可以更好地保护和维持声带健康。重要的是,及时寻求专业医疗建议,以确保采取正确的方法来处理声带小结,保障声音质量和沟通能力。通过合理使用声带,保持健康生活方式,我们可以更好地预防声带小结的发生,为自己的声音健康打下坚实基础。

(作者单位:广西贵港市覃塘区人民医院)

浅谈血液净化患者疗效提升的配合要点

□ 张静

血液净化技术是现代医学治疗某些疾病,尤其是肾脏疾病的重要手段。它通过移除患者血液中的有害物质,恢复体内环境的稳定,从而促进患者健康。然而,血液净化的疗效并非仅仅依赖于医疗技术本身,还需要患者的积极配合。本文将为大家介绍如何通过患者的自我管理和配合来提升血液净化的疗效,以及相关的要点。

一、饮食管理

1、低钠饮食:钠的过量摄入会导致体内水分保留,增加血压,给心脏带来额外负担,这对于血液净化患者来说尤为不利。建议患者减少食盐的使用,不超过5克/天,避免食用含钠量高的加工食品,如腌制品、罐头、方便食品等。可以通过使用香草、柠檬汁等天然调味料来提升食物的风味,减少对盐的依赖。

2、高质量蛋白质摄入:高质量的蛋白质对于维持患者的肌肉量和组织修复至关重要,尤其是在血液净化过程中,由于部分蛋白质的丢失,合理补充显得尤为必要。患者应选择如鱼、瘦肉、蛋和豆制品等高质量蛋白质来源,同时根据医生的建议和自身状况调整摄入量。

3、钾离子控制:钾离子的摄入量对于维持心脏和神经肌肉功能非常重要,但血液净

化患者的摄入量需要严格控制。过多的钾可能导致心律失常等严重问题。应避免高钾食品,如香蕉、橘子、土豆等,并按照医生或营养师的建议摄入适量的钾。

二、液体摄入与管理

1、限制水分摄入:由于血液净化患者的排水功能受限,过多的液体摄入会增加心脏和肾脏的负担,可能导致心力衰竭或高血压。因此,患者要严格按照医嘱限制水分摄入,包括饮料和食物中的水分。

2、监测体重:体重的快速增加通常是液体积聚的一个标志。患者需要定期监测体重,尤其是在透析治疗间隔期。通过体重的变化来判断液体积聚的情况,并据此调整饮食和生活习惯。

三、药物治疗的遵守

1、按时服药:服用医生开具的药物,能够帮助控制血压、调节电解质平衡,减轻心脏负担。患者应当遵守医嘱,按时服药,并且对于药物的作用、副作用有所了解,以便及时发现并咨询医生。

2、药物相互作用:在使用多种药物的情况下,患者应该了解可能的药物相互作用,以免影响药物的疗效或产生不良反应。在开始

新药物治疗前,应告知医生所有正在使用的药物,包括非处方药、保健品以及草药等。

四、定期检查和评估

1、定期血液检查:通过定期的血液检查,医生可以了解患者的贫血状况、电解质水平和炎症指标等重要信息,这些信息对于调整治疗方案、优化血液净化效果至关重要。

2、预防性的筛查:患者还需定期接受心脏功能的评估,如心电图、超声心动图检查等,以监控心脏健康状况,及时预防心血管疾病的发生。

五、心理健康的维护

1、积极心态:心理健康对于治疗的积极性和疗效提升同样重要。应通过与家人、朋友的交流,参与社交活动,保持乐观的生活态度来促进心理健康。

2、心理咨询:长期的治疗可能导致患者出现焦虑、抑郁等心理问题。专业的心理咨询和心理治疗可以帮助患者有效地处理这些问题,提高治疗的整体效果。

六、生活方式的调整

1、戒烟限酒:烟草和酒精是心血管疾病的两大风险因素,对血液净化患者尤其有害。戒烟和限酒可以显著降低这些风险,并有助

于改善整体健康状况。

2、适量运动:适度的运动能够提高心血管的健康,增强肌肉力量,改善患者的生活质量。在医生的指导下,选择合适的体育活动,如散步、瑜伽或轻度的有氧运动,根据自身情况逐渐增加运动量。

七、环境和个人卫生

1、清洁卫生:保持良好的个人卫生和清洁的居住环境是预防感染的基础。对于血管通路部位,需要进行特别的护理,以减少感染机会。

2、皮肤护理:由于血液净化可能导致皮肤干燥,患者应使用温和无刺激的护肤品,并适当保湿,避免皮肤破损,减少感染的风险。

提升血液净化患者的疗效,不仅需要先进的医疗技术,更需要患者的积极配合。饮食管理、液体摄入控制、严格遵守药物治疗、定期进行身体检查、维护心理健康、改善生活方式以及维护良好的个人卫生,这些都是患者配合治疗的重要方面。只有做到这些,才能最大限度地提升血液净化的效果,改善患者的生活质量。通过上述措施的综合运用和患者、医护人员及家人的共同努力,血液净化的疗效及患者的生活质量必将得到显著提升。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)