

血液透析患者的家庭护理方法

□ 张彦伟

血液透析是一种用于治疗肾功能衰竭的医疗技术，许多患者需要在家庭环境中进行长期的治疗。然而，家庭护理并不简单，它需要患者及其家庭成员具有一定的知识和技能。这篇文章将指导血液透析患者在家庭中进行自我护理。

一、定期预约检查

首先，血液透析患者应按照医生的建议定期前往医院进行血液透析。每次透析前，医生都会评估患者的健康状况，并根据结果调整治疗方案。此外，定期检查还能帮助患者及其家庭成员了解自己的身体状况，以便更好地进行家庭护理。

二、饮食管理

饮食对于血液透析患者至关重要。患者应遵循低盐、低脂肪的饮食，并确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。在选择食物时，患者应避免可能对肾脏有害的食物，如高盐、高糖和高脂肪的食物。同时，应避免暴饮暴食，以保持健康的体重，避免进食含钾量高的食物，以免引起

心脏骤停，例如香蕉、橘子、葡萄等。

三、个人卫生

血液透析患者需要特别注意个人卫生。由于长期使用血液透析设备，患者需要定期清洁和消毒设备，以防止感染。此外，患者应保持皮肤清洁干燥，避免皮肤感染。在排便和排尿后，应使用温水和柔软的卫生用品清洁身体。在沐浴时，应避免使用刺激性化学品。

四、导管及内瘘的护理

每日用温水及皂液清洗内瘘侧肢体，注意避开穿刺针眼处。透析当日穿刺部位避免接触水，不在内瘘侧肢体测血压及其他穿刺治疗，定时检测内瘘是否通畅。尽量穿袖口宽松、棉质、柔软的衣服，穿衣时先穿有内瘘侧的手臂，脱衣时要后脱该侧手臂。内瘘侧肢体不要戴手表或佩戴过紧的饰物，避免提重物，避免受压。使用内瘘后常规使用喜辽妥软膏和皮肤软膏。

留置导管期间，保持局部清洁干燥，

如穿刺处出现红、肿、热、痛现象，及时就诊，防止感染扩散。颈静脉置管患者，不宜穿套头上衣，防止穿脱时将导管带出。一旦滑脱，应压迫止血并立即就诊。

五、透析患者的运动原则

任何透析患者均需要经医师评估后，选择合适自己的运动方式，任何运动均需量力而行，决不可勉强为之，糖尿病患者常常伴有体位性低血压及自主精神病变所引起的心律不齐，运动时要十分小心，另需注意血糖的变化，运动前先进食，随身携带糖果，以防低血糖发生。

六、睡眠和休息

充足的睡眠对于血液透析患者至关重要。由于治疗时间通常安排在晚上，患者应尽量保证充足的睡眠时间。睡眠环境应安静、舒适，避免干扰。同时，定期锻炼也有助于改善睡眠质量。

七、应对心理压力

血液透析是一个漫长而具有挑战性的过程，许多患者可能会感到沮丧、无助

和焦虑。家人和朋友的支持和关爱是缓解这些情绪的关键。他们应该鼓励患者与他们分享感受，并给予鼓励和支持。

八、紧急情况处理

患者在家中应定期监测血压，发现血压低时应立即检查内瘘震颤情况，出现内瘘疼痛或内瘘震颤减弱应立即回医院透析室就诊。患者在家避免进食含钾量高的食物，出现肌肉无力，多自腿部开始进展至躯干及手臂，或者嘴及舌头发麻等症状应警惕高钾血症的发生，出现此症状应立即返回医院就诊。严重的高钾血症可以引起心脏骤停。

总的来说，血液透析患者的家庭护理需要一定的知识和技能。通过定期检查、饮食管理、个人卫生、导管及内瘘的护理、透析患者的运动原则、睡眠和休息、应对心理压力以及紧急情况处理等方面的自我护理，患者可以在家中更好地管理他们的健康状况。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

甲状腺手术后的疼痛管理与康复方法

□ 周华

甲状腺手术是临床中常见的一种外科手术，主要用于治疗甲状腺肿瘤、结节、囊肿等疾病。手术后的疼痛管理和康复对于患者恢复健康和恢复生活质量至关重要。本文将为您详细介绍甲状腺手术后的疼痛管理，以帮助患者更好地了解应对这一过程。

一、术后疼痛管理

1. 药物镇痛: 术后疼痛一般可通过口服镇痛药物如非甾体抗炎药 (NSAIDs) 如布洛芬、双氯芬酸等缓解。若疼痛较重，医生可能会开具阿片类镇痛药，但需遵医嘱并按需服用。镇痛药物应在医生指导下合理使用，避免出现副作用。

2. 局部麻醉: 对于一些小型甲状腺手

术，医生可能会采用局部麻醉的方法，即仅对手术部位进行麻醉，以减少全身麻醉的风险。这种情况下，手术部位的疼痛通常可以得到有效缓解。

3. 心理疏导: 患者术后可能会感到焦虑和紧张，这可能加剧疼痛感。因此，医护人员会为患者提供心理疏导和支持，帮助患者放松心情，缓解疼痛。

4. 物理治疗: 术后适当的物理治疗有助于缓解疼痛和促进康复。如热敷、按摩等物理疗法可在医生指导下进行，有助于加速血液循环，缓解肌肉紧张，从而减轻疼痛。

二、术后康复

1. 饮食调养: 术后饮食应以清淡、易消化的食物为主，适当补充高蛋白质食物，以

促进伤口愈合。避免食用刺激性食物和饮料，以免加重伤口疼痛。

2. 休息与活动: 术后应充分休息，避免剧烈运动。根据手术方式和恢复情况，医生可能会建议适当进行康复训练，如散步等轻度活动。

3. 观察伤口: 术后需密切观察伤口情况，如出现异常疼痛、红肿、渗出等应及时就医。一般情况下，术后疼痛会在几天内逐渐减轻。

4. 心理调适: 甲状腺手术可能会给患者带来一定的心理压力和困扰，因此心理调适和康复同样重要。患者应保持积极乐观的心态，学会自我调节情绪，与家人和朋友保持良好的沟通。

三、注意事项

1. 遵守医嘱: 按时按量服用药物，避免擅自更改药物剂量或停药。

2. 如有异常情况及时就医: 不要自行处理伤口或调整药物剂量。

3. 保持清淡饮食: 避免辛辣刺激的食物和饮料，以免影响伤口愈合和康复。

综上所述，甲状腺手术后的疼痛管理和康复是患者恢复健康和恢复生活质量的关键。通过合理的药物镇痛、局部麻醉、心理疏导及物理治疗等措施，可以有效缓解术后疼痛。患者应积极配合医生建议，保持乐观心态，与医生保持良好沟通，以达到最佳康复效果。

(作者单位:河北省高碑店市永康医院)

探讨中西医结合治疗慢性病的优势

□ 赵曼宁

随着现代医学的发展，许多慢性疾病已成为我们生活中最常见的健康问题之一。尽管现代医学在治疗许多慢性疾病上取得了显著的进步，但仍有许多挑战需要解决。中西医结合的理念为慢性病治疗提供了一种新的创新路径，其融合了传统中医的智慧和现代医学的精确科学，为我们提供了一种全新的视角来应对慢性病问题。

首先，让我们来了解一下慢性病的基本概念。慢性病通常是指那些需要长期治疗和管理的疾病，如糖尿病、高血压、心脏病等。这些疾病的特点是病情复杂，需要长期的管理和治疗，而不仅仅是一次性的治

疗。然而，由于这些疾病通常需要长期服用药物，患者往往面临副作用、耐药性和治疗中断等问题。

那么，中西医结合的理念是如何解决这些问题的呢？首先，中西医结合强调整体观念，将人体视为一个整体，而非孤立的各个部分。这意味着在治疗慢性病时，我们需要考虑患者的整体健康状况，包括他们的情绪、饮食、生活方式等。其次，中西医结合注重平衡和调理，而非单纯的药物治疗。这使得患者在治疗过程中能够保持身体的平衡，从而更好地应对慢性病的挑战。

在中西医结合中，中医的“治未病”理念与现代预防医学不谋而合。中医强调预

防胜于治疗，通过调整生活习惯、饮食调理、心理疏导等方式，可以有效地预防和控制慢性病的发生和发展。在现代医学中，预防医学同样被重视，通过早期发现、早期诊断和早期治疗，可以有效地控制慢性病的进展。

然而，中西医结合并不是简单的中医和西医的结合，而是需要深入理解和融合两种医学体系的智慧和精髓。这需要医生具备丰富的医学知识和临床经验，能够灵活运用中西医结合的方法，为患者提供个性化的治疗方案。

同时，中西医结合也带来了许多独特的优势。例如，中医的草药和针灸等治疗方

法可以提供天然、无副作用的治疗选择。在现代医学的辅助下，这些治疗方法可以得到更好的理解和应用，从而提高治疗效果。此外，中西医结合的治疗方式也可以帮助患者更好地理解自己的病情，增强治疗的信心和耐心。

总的来说，中西医结合是一种创新的治疗理念，为慢性病治疗提供了新的视角和方法。它融合了传统中医的智慧和现代医学的精确科学，为患者提供了更全面、更个性化的治疗方案。随着中西医结合的不断发展和完善，我们有理由相信，它将为未来的医疗健康事业带来更多的希望和可能。

(作者单位:河北省平乡县人民医院)

风湿性关节炎的日常护理方法

□ 赵洁

风湿性关节炎是一种常见的慢性关节疾病，其主要症状包括关节疼痛、肿胀和活动受限。由于其病程较长，因此自我照顾和护理对于患者的康复至关重要。本文将介绍风湿性关节炎的日常护理，包括如何在家进行自我照顾，以帮助患者更好地应对疾病。

一、保持良好生活习惯

1. 规律作息: 保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。这有助于维持身体的正常代谢和免疫功能。

2. 均衡饮食: 风湿性关节炎患者应保持均衡饮食，摄入足够的营养物质。应多食用富含维生素、矿物质和蛋白质的

食物，如新鲜蔬菜、水果、坚果、瘦肉等。避免过度摄入高盐、高糖、高脂肪的食物。

3. 适量运动: 适当的运动有助于增强身体的抵抗力，缓解关节疼痛。建议进行有氧运动，如散步、骑车、游泳等，避免剧烈运动和过度使用关节。

二、关节保暖和保护

1. 关节保暖: 风湿性关节炎患者应保持关节温暖，避免寒冷刺激。在天气变化时，应及时添衣保暖。

2. 关节保护: 使用适当的护具和工具保护受影响的关节，如手部矫正器、夹板、支具等。避免过度使用受影响的关

节，尤其是在疾病发作期间。

三、正确使用关节

风湿性关节炎患者应学习正确使用关节的方法，以减少关节负担和疼痛。在日常生活中，应避免过度使用关节，尤其是在疾病发作期间。此外，患者还可以进行一些有助于缓解关节疼痛的日常活动，如散步、瑜伽、太极等。

四、合理用药

1. 遵医嘱: 患者应遵医嘱，按照医生的建议合理使用药物。避免自行调整药物剂量或停药，以免影响治疗效果。

2. 注意药物副作用: 部分药物可能产生副作用，如恶心、头晕等。患者应密

切关注自己的身体状况，如有不适，应及时就医。

五、心理调适

风湿性关节炎对患者的生活质量和心理健康产生一定影响。患者应学会调整心态，积极面对疾病，寻求心理支持。与家人和朋友保持良好的沟通，分享自己的感受和需要，有助于减轻心理压力。

本文介绍了风湿性关节炎的日常护理方法，通过这些措施，风湿性关节炎患者可以在家进行自我照顾，减轻疼痛，提高生活质量。同时，患者应保持积极的心态，相信自己能够战胜疾病。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)