

血透患者水肿的预防与处理方法

□ 农文芬

水肿是血液透析(血透)患者常见的并发症之一。它源于体内液体平衡的失调,通常是因为肾脏无法有效地排除多余的水分。对于依赖血透维持生命的患者来说,掌握水肿的预防与处理方法不仅能够提高生活质量,还有助于避免可能的并发症。本文将为大家介绍血透患者水肿的预防与处理方法,帮助患者更好地管理自己的健康,并减少由水肿带来的不便。

一、水肿的成因与危害

1. 成因分析

过多的液体摄入:血透患者在透析间隔期可能摄入过多液体。

透析不充分:透析过程中,若未能有效去除体内积聚的液体,也会导致水肿。

心脏功能不全:心脏泵血功能减弱,也可能引起液体滞留。

2. 水肿的危害

影响日常生活:水肿可能导致关节疼痛,影响行动能力。

增加并发症风险:如心力衰竭、肺水肿等,严重威胁患者健康。

影响透析效果:水肿可能导致血压波动,影响透析治疗的效果。

二、水肿预防方法

1. 控制液体摄入

饮食调整:血透患者应该限制含钠食品的摄入,以减少体内水分的保持。高盐食品会导致体内水分滞留,因为盐分会吸引并保持

水分。患者应该采用低盐饮食,并且尽可能选择新鲜食物,避免加工食品,因为它们通常含有较高的钠。

饮水管理:透析期间,患者应严格按照医生的指导来调整每日的液体摄入量。这通常涉及对透析间隔、残余尿量和液体保持情况的综合评估。在透析日,患者可能会根据机体对透析的响应和透析过程中去除的水分量来适量增加液体摄入。而在非透析日,为了避免水肿的发生,液体摄入量通常需要更加严格的控制。

药物利尿:虽然多数血透患者可能不再依赖利尿剂来排除多余的水分,但在一些特殊情况下,医生可能会考虑在严格监控下使用利尿剂。患者的液体管理策略应该是个性化的,根据每个人的具体情况和医生的建议来定制,确保电解质平衡和整体健康状况。

2. 透析管理

定期透析:定期透析对于维持患者的液体平衡至关重要。患者需要和医疗团队紧密合作,确保透析的频率和时长能够满足其个人需要。

优化透析方案:透析的效率不仅取决于透析的频率和时长,还包括透析机的设置、透析膜的选择等。与医生和透析护士合作,确保透析方案能够最大限度地减少水肿的风险。

透析后监测:透析后的体重和血压监测可以帮助评估体内液体的状态。体重的突然

增加通常表明液体的积累,而血压的变化可能反映透析的效果。通过监测这些指标,可以调整透析方案以更好地控制水肿。

3. 增强体力

适度运动:有助于促进血液循环和液体代谢。

肢体抬高:在休息时抬高受影响的肢体,有助于水分回流。

保持良好的睡眠:充足的睡眠能够促进液体循环。

三、水肿处理方法

1. 非药物治疗

压力治疗:使用弹性袜或压力绷带,以减轻肢体水肿。

体位调整:适时改变体位,促进液体分布和回流。

物理治疗:如淋巴引流按摩,帮助液体排出。

2. 药物治疗

利尿剂的应用:在医生指导下使用,帮助增加尿量,减轻水肿。

调整透析药物:如必要时调整抗高血压药物,维持血压稳定。

补充蛋白质:适量补充蛋白质可以增强血浆胶体渗透压,减少水肿。

3. 医疗干预

紧急透析:对于严重水肿的患者,特别是那些伴有心脏衰竭症状的患者,可能需要紧急透析以迅速减轻体内过多的液体积累。紧

急透析可以迅速改善症状,但也需要密切监测患者的血压和电解质水平,以防治疗过程中出现问题。

心脏功能评估:对于心功能不全引起的水肿,应该进行全面的评估。这可能包括心电图、心脏超声和其他检查,以确定心脏状况并指导治疗。心脏功能不足可能需要药物治疗,如利尿剂、ACE抑制剂或者β阻滞剂等,并且可能需要调整透析方案。○3个体化治疗计划:每个血透患者的情况都是独一无二的,因此治疗水肿的方法也需要个性化。医生会根据患者的具体情况,包括肾脏病的原因、伴随疾病、生活习惯以及透析的反应,来制定一个量身定制的治疗计划。这个计划可能需要定期评估和调整,以确保最有效地控制水肿。

血透患者的水肿问题需要综合管理和多方面的干预。从日常生活的液体控制到定期的透析治疗,再到可能需要的药物干预和医疗操作,每一步都至关重要。患者应与医疗团队紧密合作,遵循专业的建议,同时注意生活中的细节调整,以最大程度地预防和减轻水肿现象。通过这些措施,血透患者能够更有效地管理自身的健康状况,提高生活质量,并减少并发症的风险。随着医疗技术的进步和患者自我管理能力的提升,血透患者水肿的预防与处理将更加科学化、个性化,为患者带来希望与便利。

(作者单位:广西柳州市潭中人民医院)

提升血液透析安全性的关键措施

□ 张静

在当今医学领域,血液透析作为一种常见的替代肾功能的医疗手段,对于慢性或急性肾衰竭患者至关重要。它通过人工方法清除患者血液中的代谢废物和多余水分,以此维持体内环境的稳定。然而,透析过程中的安全性问题不容忽视,它直接关系到患者的生命安全和生活质量。本文将为大家介绍提升血液透析安全性的关键措施,以确保透析治疗的效果与安全。

一、透析设备和环境的安全管理

1. 设备定期维护与检测:为保证血液透析的安全性,对透析设备的定期维护和检测是不可或缺的环节。透析设备中的每一个部件都需要按照制造商的推荐指南来维护,这包括对透析机的血泵、导管、滤器和监控系统等关键部分进行定期的功能检查,确保它们均能正常工作,以避免在透析过程中出现机械故障。例如,血泵速度的精准控制对于维持稳定的血流是至关重要的,滤器的完整性直接关系到消毒效率,而监控系统的准确性则能够及时发现和预警潜在的并发症。此外,对透析液的纯净度和透析机内部管路的清洁度

也应定期进行检测,以预防内毒素或细菌的污染。

2. 环境无菌控制:透析室内的无菌环境对于预防患者透析过程中的交叉感染尤为重要。环境控制措施包括:透析室的空气质量,应该有好的空气过滤系统以及适当的空气流动模式,防止空气中的微生物污染;表面和设备的定期消毒,特别是那些与患者和透析操作直接接触的区域;以及对于透析室进出人员的严格管理,包括穿戴适当的防护服和使用手部消毒剂等。所有这些措施共同构成了透析室无菌控制的基础,它们都必须遵循严格的卫生标准,以降低感染风险。

二、透析操作过程中的安全保障

1. 严格的操作规范:医护人员在透析前应详细了解患者的病史,包括对透析器材的过敏史、心血管状况等,严格按照操作规程进行透析,以避免操作不当引发的风险。

2. 透析参数的个性化设置:透析时间、血流速度、透析液成分和温度等参数,都应该根据患者的体重、年龄、残余肾功能和透析目标来调整。透析参数的个性化不仅能提高毒素

清除效率,还能减少透析过程中的并发症,如低血压、肌抽搐等。例如,对于心脏状况不佳的患者,适当降低血流速度和调整透析液的钠含量可以减少心脏负担,防止透析过程中发生心血管事件。

三、透析并发症的预防和管理

1. 监测和应对低血压:低血压是透析过程中常见的并发症,透析过程中过快的液体移除是主要原因之一。为了预防和管理低血压,医护人员需要细致监测患者的血压变化,并根据血压水平调整透析过程中的液体移除速率。透析液的钠浓度和温度也应适时调整,以维持血管的稳定性和血压的正常水平。在某些情况下,适当的补液也是必要的。

2. 预防透析相关感染:透析相关感染,包括血管通路感染和透析机相关感染,是另一类重要的并发症。血管通路的适当护理,包括使用无菌技术进行穿刺,定期更换透析管路,以及对导管的定期护理和更换,至关重要。对于长期使用中心静脉导管的患者,需要特别注意导管出口的护理,以及定期使用抗生素

涂层的导管,以减少感染风险。

3. 管理透析不适症状:透析过程中,患者可能会出现头晕、恶心、呕吐或肌抽搐等不适症状。医护人员应当在透析开始前对患者进行全面评估,包括电解质水平和药物使用情况,并在透析过程中密切观察患者的反应。透析不适症状的管理可能包括调整透析参数,如减慢液体移除速率,或者适时给予药物治疗,如抗呕吐药物。对于反复出现症状的患者,应考虑透析方案的调整,以减轻患者的不适并提高透析的耐受性。

综上所述,提升血液透析安全性是一个系统工程,它涉及透析设备的维护、透析操作的规范、并发症的预防和处理等多方面。只有全面细致地着手于每一个环节,才能最大程度地保障透析患者的治疗安全和生活质量。医护人员应不断提高专业技能,患者也需积极配合治疗,共同构筑起透析治疗的安全防线。随着医疗技术的不断进步,我们有理由相信,血液透析的安全性将得到更加有效的提升。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

避免肾脏病恶化的生活习惯介绍

□ 陈巧琼

肾脏是人体的重要器官,负责过滤血液中的废物和多余水分,维持电解质平衡,同时调节血压,促进红细胞生成,并参与维生素D的活化,影响骨骼健康。一旦肾功能受损,可能导致多系统的健康问题。肾脏病是一种慢性病,其进展可在适当的生活习惯指导下得到有效的控制,甚至延缓。本文将为大家介绍如何通过日常生活的调整,来避免肾脏病的恶化,为患者及其家属提供实用信息。

一、合理膳食

合理膳食是维护肾脏健康的基石。控制钠盐摄入对于维持血压的稳定至关重要,过多的盐分不仅可能导致血压升高,还会增加肾脏过滤负担,加速肾功能的损害。建议采用低钠盐,并注意在烹饪时减少调味料的使用。此外,蛋白质摄入量的控制也应受到重视。对于慢性肾病患者,过多的蛋白质摄入会增加肾小球的滤过压力,因此应根据医生的建议,适当选用高质量的蛋白质,如鱼类、瘦肉等,并适量减少。至于磷和钾的控制,由于它们在肾功能不全时容易累积,导致心血管疾病等并发症,应限制那些磷钾含量高的食物,如坚果、香蕉、巧克力等,并根据医嘱采用磷结合剂等治疗措施。

二、适量运动

适量的体育活动可以增强心肺功能,调节血压,有助于控制体重,减少肾脏疾病的发生。推荐患者进行如快走、游泳、骑自行车等低强度的有氧运动,每周累积150分钟。运动时应注意身体的反应,避免出现过度疲劳,运动后应有足够的休息。运动计划应考虑个人的体能水平和医生的建议,必要时在专业人士的指导下进行。对于那些运动限制较多的患者,如透析患者,可以选择适合自己的活动,如散步和瑜伽。

三、保持良好的血压和血糖控制

高血压和糖尿病是肾脏疾病的两大风险因素。应遵循医生的建议,定期监测血压和血糖水平,并严格按照医嘱使用抗高血压和降糖药物,保持血压和血糖在正常范围内。可能需要调整饮食、增加运动,或者采用药物治疗来控制血糖和血压。患者应了解自身状况,学习如何自我监测血糖和血压,并及时与医生沟通调整治疗方案。

四、戒烟限酒

烟草中的多种有害物质可直接或间接损害肾脏细胞,抑制肾脏功能。吸烟还会加剧动脉硬化,增加心血管疾病的风险,而这些疾病又会二次损害肾脏。因此,戒烟是保

护肾脏的重要措施之一。同样,酒精摄入应受到限制,过量饮酒会增加肾脏负担,影响肝脏健康,间接影响肾脏功能。如果条件允许,应寻求专业帮助来戒烟和限酒。

五、合理用药

许多药物都有潜在的肾脏毒性,尤其是非甾体抗炎药(NSAIDs)。合理用药意味着在医生的指导下使用药物,避免不必要的药物摄入,尤其是那些可以通过非药物治疗法替代的情况。此外,对于中草药和膳食补充剂,患者应提高警惕,因为它们的成分和剂量可能不受严格监管,有的甚至可能含有对肾脏有害的物质。在使用任何新的药物、补充剂或中草药之前,都应咨询医生或药师。

六、定期体检

定期体检是监测肾脏健康状况的重要手段。定期的血液和尿液检查可以帮助及早发现肾脏问题,从而尽早进行干预。例如,血肌酐和尿蛋白的测定是评估肾功能的常用指标。患者应根据医生建议,制定个人化的监测计划,包括检查的种类、频率以及所需要进行的其他特殊检查。

七、减压与休息

长期的压力会影响内分泌系统的正常运作,增加高血压和糖尿病的风险,进而影

响肾脏健康。因此,学会有效管理压力,采取放松技巧如深呼吸、冥想和瑜伽等,可以帮助减轻身心压力。确保充足的睡眠也是至关重要的,它有助于身体恢复和修复。应建立规律的睡眠习惯,避免使用电子设备的蓝光干扰睡眠质量。

八、保持正常体重

超重和肥胖是高血压和糖尿病的主要危险因素,而这两种状况又直接关联着肾脏健康。通过健康饮食和适量运动来控制体重是非常重要的。健康饮食包括摄入高纤维、低脂肪和低糖的食物,限制高热量密度食物的摄入,并确保膳食中有足够的水果和蔬菜。结合适量的体力活动,可以帮助维持或达到健康的体重。

维持健康的生活习惯是预防和控制肾脏病恶化的关键。保持良好的生活习惯可以显著减缓肾脏病的进程,改善生活质量。肾脏病患者应在医生的指导下,制定个性化的生活方式调整计划,并坚持长期执行。健康的生活方式不仅有益于肾脏,更是全面提升身体健康和生活质量的重要保障。让我们从今天起,把这些有益于肾脏健康的生活习惯融入日常生活中,共同守护我们的肾脏健康。

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)