

# 血液透析患者的控磷之路

□ 康芬

血液透析是一种治疗肾脏功能衰竭的重要方法,但患者在接受透析治疗的同时,常伴随着高磷血症的问题。高磷血症可能引发骨骼问题、心血管疾病等严重并发症。因此,控制血液中磷的水平成为透析患者生活中不可忽视的一环。本文将介绍血液透析患者控制磷的关键措施,帮助患者更好地管理磷代谢。

**饮食调控:** 血液透析患者在饮食上的调控对于控制磷的重要性不可忽视。透析无法完全替代肾脏的功能,因此患者的磷排泄存在一定的限制。为了维持良好的磷代谢,饮食中高磷食物的限制显得尤为关键。肉类、奶制品和豆类等食物中富含磷,患者应当与专业的营养师合作,制定个性化的饮食计划。在合理的饮食计划中,患者需要注意选择低磷的食物,并根据个体情况确定适当的饮食结构。例如,选择瘦肉替代高磷肉类,优先选择低磷奶制品,适度减少豆类摄入等。此外,科学的食物搭配也是控制磷的有效手段,通过搭配可以减缓磷的吸收速度,有助于降低血液中磷的浓度。要实现饮食调控的目标,患者需要保持良好

的营养状态,确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。因此,与专业的营养师密切合作,制定科学的饮食计划,不仅有助于控制磷,还能维持身体的整体健康。

**药物治疗:** 药物治疗是血液透析患者控制磷的重要手段之一。磷酸盐结合剂作为常见的药物选择,通过在肠道中结合食物中的磷,有效减少磷的吸收。这种药物在维持透析患者磷代谢平衡中发挥着关键作用。在使用磷酸盐结合剂时,患者需要严格按照医生的建议用药,避免剂量过大或过小。用药期间应定期监测血液中磷的水平,以及其他相关指标,及时调整药物剂量。同时,患者要密切关注用药过程中是否出现不适症状,如消化不良、便秘等,及时向医生汇报。除磷酸盐结合剂外,透析患者可能需要补充活性维生素D,以促进肠道对磷的吸收调节。然而,在使用活性维生素D时,同样需要谨慎控制剂量,避免过量引发不良反应,如高钙血症等。在药物治疗过程中,患者要与医生保持密切的沟通,及时反馈用药效果和身体感觉,以便医生根据个体情况进行调整,确保治疗的安全

性和有效性。

**注意钙磷平衡:** 在血液透析患者控制磷的过程中,维持良好的钙磷平衡显得至关重要。磷和钙在体内紧密相连,它们的平衡关系直接影响骨骼健康、心血管系统功能等多个生理过程。因此,在控制磷的同时,透析患者需要关注钙的水平,以确保二者的平衡。患者需要注意保持适当的钙摄入量,饮食中含有丰富钙的食物,如奶制品、鱼类、坚果等,可以成为维护钙平衡的重要来源。然而,考虑到透析患者饮食中钙的限制,他们可能需要依赖钙补充剂来满足身体对钙的需求。医生将根据患者的具体情况制定个性化的钙补充方案,确保在维护钙磷平衡的同时不引起其他不适症状。医生会在药物治疗方面采取综合措施。一方面,磷酸盐结合剂的使用不仅可以减少磷的吸收,同时有助于维持适当的钙水平。另一方面,活性维生素D的合理使用也是调节钙磷平衡的手段之一,它能促进肠道对钙的吸收,维持骨骼健康。

**定期监测:** 定期监测是血液透析患者管理磷的重要环节。通过定期的血液

检测,医生可以了解患者的磷水平,及时调整治疗方案,确保患者处于良好的磷代谢状态。定期监测的频率通常由医生根据患者的具体情况而定。患者应当按照医嘱定期前往医疗机构进行血液检测,以确保磷的水平在安全范围内。监测结果将为医生提供重要的参考信息,帮助其了解磷代谢的动态变化,从而调整饮食、药物治疗等方面的措施。除了定期的血液检测,患者还应当积极向医生反馈自身的症状和体验。例如,是否出现疲劳、骨痛等不适症状,这些都可能与磷水平的波动有关。及时的沟通有助于医生更全面地了解患者的状况,从而更准确地制定治疗计划。

血液透析患者控制磷的道路充满挑战,需要患者、医生和营养师共同努力。通过科学合理的饮食调控、药物治疗、关注钙磷平衡以及定期监测,患者可以更好地管理磷代谢,降低高磷血症的风险。在这一过程中,患者的积极参与和配合是至关重要的,只有共同努力,才能为透析患者带来更好的生活质量。

(作者单位:河北省衡水市中西医结合医院)

# 关于手术室你需要了解的知识

□ 柯金珠

手术室,是医学领域中一个神秘而关键的地方。它承载着医生们拯救生命、治疗疾病的神圣使命。然而,对于大多数人而言,手术室仍然是一个充满未知和神秘感的地方。本文将深入探讨手术室的科普知识,以解密这个医学领域的“神秘面纱”,让读者更好地了解手术室的工作原理、设备以及医护人员的协同配合。在整个手术室的设计中,每个区域都非常重要,有助于确保手术的顺畅运行。

## 一、手术室的基本构造

**污染区:** 位于手术室的最外侧,是指接收病人区、更衣室、值班室、休息室亲属等候区域等。病人和工作人员应从不同通道进入手术室。凡进入手术室的工作人员须换手术室鞋,并更换手术室衣裤,戴好专用帽子、口罩,方可进入半限制区。手术室的衣裤及鞋不可穿出手室外。

**半洁净区:** 半洁净区则是手术室的缓冲区域,医护人员在这里准备手术所需的器械和设备。这里包括急诊手术间或污染手术间、器械敷料准备室、麻醉准备室、消毒室。手术室内通常会配置X光机等辅助设备,以帮助医生更精准地进行手术。这一区域的设计旨在最大程度地提高医

疗团队的工作效率,确保手术时一切都能迅速、顺利地进行。

**无菌区:** 该位置位于手术室最内侧,包括手术室、手术室外走廊。无菌手术的区域是具有洗手间、无菌室和储存药物的房间,而污染手术区域主要储存麻醉剂和消毒室,这里所有工作人员需要佩戴口罩,这里各区域有着明确的分工,一定要严格遵守,否则容易导致医患之间的交叉感染。

## 二、手术室的装备

手术台是手术室内的核心设备,提供患者操作空间,具备各种角度和位置的调整功能,以满足不同手术的需求。现代手术台通常还配备了电动调节和显微镜等功能,使外科医生能够更加精准地进行手术操作。

手术灯则是手术室内的另一关键设备。手术过程中,医生需要清晰明亮的视野,以确保手术操作的准确性。手术灯的设计旨在提供充足、均匀的光源,避免阴影和眩光,为医生提供最佳操作条件。

麻醉设备在手术中起到至关重要的作用。麻醉医生使用这些设备来维持患者在手术过程中的生命体征,包括呼吸、心率和血压等。不同类型的手术可能需要不

同形式的麻醉,而麻醉设备的先进性直接关系到手术的成功与否。

## 三、手术室的无菌操作

无菌手术服、手术帽和口罩是医护人员在手术室内必须穿戴的装备。这些装备旨在防止医护人员身体表面微生物进入手术区域,从而减小手术感染的风险。此外,医护人员还需要在手术室内定期更换手套,以确保手术过程中的无菌环境。

手术室内的空气净化系统也是无菌操作的关键。通过高效的过滤系统,手术室能够去除悬浮在空气中的微生物和颗粒物。一些先进的手术室甚至配备了气流系统,通过控制气流方向和速度,最大程度地减少空气中的污染源。

## 四、医护人员的协同配合

手术室内医护人员的协同配合是手术成功的关键。手术团队通常包括外科医生、麻醉医生、护士等多个角色。在手术开始前,医疗团队会进行详细的讨论,明确每个人的职责和任务,确保手术过程的流畅进行。

在手术过程中,各个医护人员需要密切协作。外科医生依靠护士提供所需的器械和药物,麻醉医生需要准确把握患者的

生命体征,护士则要协助医生完成各项操作。团队成员之间的默契和沟通至关重要,只有在高效的团队协作下,手术才能达到最佳效果。

## 五、手术室的未来发展

随着科技的不断进步,手术室的设备和技术也在不断创新。机器人辅助手术、虚拟现实技术的应用等,为手术室带来了新的可能性。未来,手术室将更加智能化、数字化,为医生提供更精准、安全的手术操作环境。

## 六、结语

手术室作为医学领域的核心场所,不仅是医学科技的集中展示,更是医护人员英勇拼搏的舞台。通过深入了解手术室的基本构造、装备、无菌操作和医护人员的协同配合,我们能更好地理解手术室的工作原理,为我们正确认识医学领域的努力和进步提供了一个新的视角。未来,随着科技的发展,手术室将迎来更多创新,为人类的健康事业作出更为卓越的贡献。通过科普手术室,我们期望能够增强公众对医学工作的理解,促进医疗科技的发展,为建设更加健康的社会贡献一份力量。

(作者单位:福建省晋江市中医院)

# 糖尿病患者必知的日常护理常识

□ 李翠侠

糖尿病是一种日益普遍的慢性疾病,它对患者的生活和健康产生了深远的影响。通过正确的日常护理和管理,糖尿病患者可以维持稳定的血糖水平,减少并发症的风险,提高生活质量。本文将介绍糖尿病患者必须知道的日常护理知识,帮助他们更好地管理这一疾病。

## 一、糖尿病概述

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,其特征是高血糖水平,通常由胰岛素不足或胰岛素效应不良引起。它分为1型糖尿病和2型糖尿病两种主要类型。糖尿病患者需要密切关注他们的血糖水平,以确保疾病得到有效管理。

## 二、糖尿病管理的重要性

糖尿病管理不仅可以帮助控制血糖水平,还可以减少心血管疾病、肾脏疾病、神经病变等并发症的风险。通过正确的日常护理,患者可以改善生活质量,降低医疗费用,并延长寿命。

## 三、日常饮食管理

**1. 管理血糖:** 饮食在糖尿病管理中起着关键作用。患者应该选择低糖、高纤维的食物,控制碳水化合物的摄入量,避免剧烈的血

糖波动。分餐、定时进食可以帮助稳定血糖水平。**2. 营养平衡:** 患者需要确保饮食中的碳水化合物、脂肪和蛋白质的摄入保持平衡。监控食物标签,选择健康的脂肪和瘦蛋白质,维持健康的体重和血糖水平。**3. 避免高糖食物:** 高糖食物会导致急剧升高的血糖水平。患者应避免食用含糖饮料、糖果、甜点等高糖食物,以免对血糖造成不利影响。**4. 控制餐次和食量:** 分餐可以帮助分散碳水化合物的摄入,防止血糖急剧升高。同时避免暴饮暴食可以减少胰岛素的负担,有助于稳定血糖。**5. 饮食日记:** 保持饮食日记可以帮助患者了解自己的饮食习惯,追踪食物摄入和血糖变化的关系。这有助于制定更有效的饮食计划。

## 四、锻炼和体重管理

**1. 锻炼的益处:** 锻炼对糖尿病管理至关重要。有氧运动和力量训练可以降低血糖水平,提高胰岛素敏感性,有助于体重控制。**2. 定期锻炼:** 患者应该制定合适的锻炼计划,并坚持定期锻炼。有氧运动如散步、游泳和骑自行车可以增加心肺健康,而力量训练可以提高肌肉质量。**3. 身体质量指数(BMI):** 维持健康的体重对于糖尿病管理至关重要。患者应根据医生建议控制体

重,以减少并发症的风险。

## 五、血糖监测

**1. 定期监测:** 患者需要定期监测血糖水平,以了解自己的病情控制情况。这可以帮助调整饮食、锻炼和药物治疗。**2. 血糖仪的使用:** 患者应熟练掌握血糖仪的使用方法,并按照指示正确测量血糖水平。**3. 血糖目标范围:** 每个糖尿病患者的血糖目标范围可能不同,应与医生讨论确定适合自己的目标。

## 六、药物管理

**1. 药物类型:** 根据病情的严重程度,医生可能会开具口服药物或胰岛素治疗。患者需要按时服药,避免自行停药。**2. 遵循医嘱:** 药物管理是糖尿病控制的重要组成部分。患者应遵循医嘱,按时服药,不要自行调整药物剂量。**3. 药物储存和注射技巧:** 如果需要使用胰岛素,患者需要学会正确的注射技巧,并妥善储存药物,以确保药物的有效性。

## 七、避免并发症

**1. 眼病:** 糖尿病患者容易患视网膜病变,这是一种可能导致失明的严重并发症。因此定期眼科检查对保持眼部健康至关重要。**2. 肾病:** 肾脏作为体内的过滤器,其健康对身体

至关重要。由于高血糖可能损害肾脏,糖尿病患者需积极控制血糖和血压,并定期进行肾脏检查,以维护肾脏健康。**3. 神经病变:** 神经病变是糖尿病患者经常面临的问题之一。这种情况可能会导致感觉异常、疼痛和肌肉无力,尤其在足部。为了预防足部溃疡和感染,糖尿病患者需要定期检查足部健康,保持足部清洁,并避免受伤。**4. 心血管疾病:** 糖尿病患者面临较高的心血管疾病风险,这包括高血压和异常的血脂水平。为了减轻这些风险,他们需要积极控制血压、血脂,并定期接受心血管健康检查。心血管健康的监测可以帮助早期发现问题,采取干预措施,以降低心脏病和中风的风险。

## 八、结语

糖尿病管理虽然具有一定挑战性,但通过合理的饮食、适度的运动、药物治疗以及定期医疗检查,糖尿病患者可以拥有健康而充实的生活。无论您是刚刚被诊断为糖尿病患者,还是多年来一直控制糖尿病,都要记住,您并不孤独。让我们一同为更健康的未来而努力,因为每个人都值得享受充实、健康的生活。

(作者单位:河北省青龙满族自治县医院)