

# 血液透析患者的家庭护理和自我管理

□ 白红敏

血液透析是一种常见的肾脏替代治疗方式，主要用于治疗各种原因引起的肾功能衰竭。对于接受血液透析的患者，家庭护理和自我管理在维持生命健康、提高生活质量方面起着至关重要的作用。本文将为读者详细介绍血液透析患者的家庭护理和自我管理，包括饮食、休息、活动、用药等方面的内容。

## 一、血液透析患者的家庭护理

1. 饮食管理：血液透析患者应遵循低盐、低蛋白、高维生素的饮食原则。建议每日食盐摄入量不超过5克，蛋白质摄入量控制在0.6-0.8克/公斤体重，以减轻肾脏负担。同时，应多摄入新鲜蔬果，保证维生素的摄入。

2. 休息与睡眠：血液透析患者应保证充足的休息和睡眠，以减轻身体疲劳。建议每日睡眠时间不少于7小时，并避免熬夜和过度劳累。

3. 日常活动：血液透析患者应适当进行有氧运动，如散步、太极拳等，以增强体质。但应注意避免剧烈运动，以免增加心脏负担。同时，应避免长时间久站或久坐，以防血管堵塞。

4. 家庭环境：为血液透析患者提供一个舒适、安静的家庭环境至关重要。应保持室内空气流通，定期清洁消毒，避免患者感染细菌、病毒等致病微生物。此外，应将透析机设置在合适的位置，以减少噪音对患者的干扰。

## 二、血液透析患者的自我管理

1. 定期检查：血液透析患者应定期到医院进行血常规、电解质、血糖、血压等指标的监测，以便及时调整治疗方案。一般建议每两周监测一次血常规和电解质，每月监测一次血糖和血压。

2. 正确使用血液透析机：血液透析患者应了解并正确使用血液透析机，以保证治疗的顺利进行。在透析前，应做好准备工作，如排空大小便、穿宽松的衣服等。在透析过程中，应注意观察身体状况，如出现异常应及时告知医生。

3. 预防感染：血液透析患者由于免疫功能低下，容易感染各种疾病。因此，应加强个人卫生，勤洗手、戴口罩等。尽量避免去人多拥挤的场所，如必须前往，

应佩戴口罩并保持安全距离。

4. 心理调适：血液透析患者往往面临巨大的心理压力，容易产生焦虑、抑郁等情绪。家属应给予患者关爱和支持，帮助其树立战胜疾病的信心。同时，患者自身也应学会调节情绪，如通过听音乐、阅读等方式来缓解压力。

综上所述，血液透析患者的家庭护理和自我管理对于维持生命健康、提高生活质量具有重要意义。通过遵循合理的饮食、适当的休息与运动、正确的血液透析机使用以及预防感染和心理调适等措施，患者可以更好地应对疾病，享受正常的生活。在此过程中，家属和社会的支持同样不可或缺。

(作者单位：河北省邯郸市中心医院)

# 湿疹的成因、表现及预防方法

□ 黄小耿

湿疹，一个看似简单却让人苦恼不已的皮肤病。它不仅影响皮肤的美观，还会给患者带来瘙痒和疼痛的困扰。那么，究竟什么是湿疹？它的成因和表现是什么？我们又该如何处理和预防呢？接下来，让我们一起全面了解湿疹。

## 一、什么是湿疹

湿疹是由多种内外因素引起的瘙痒剧烈的一种皮肤炎症反应。它通常表现为皮肤出现红斑、丘疹、水泡等症状，并伴有剧烈的瘙痒。湿疹可以发生在身体的任何部位，但常常在皮肤皱褶处，如肘窝、腋窝等部位出现。

## 二、是什么原因导致的湿疹

### 1. 内部因素

内部因素主要包括免疫系统异常、遗传因素、内分泌失调。

### 2. 外部因素

外部因素主要包括过敏原、气候和环境因素、物理因素、化学因素、情绪和心理压力。

## 三、湿疹有什么表现

### 1. 急性湿疹

急性湿疹通常在皮肤上出现对称性、多形性的红斑、丘疹、水泡，并伴有剧烈的瘙痒。

### 2. 亚急性湿疹

亚急性湿疹是介于急性湿疹和慢性湿疹之间的过渡阶段。皮肤上会出现鳞屑、结痂和色素沉着。

### 3. 慢性湿疹

慢性湿疹通常由急性或亚急性湿疹

演变而来。皮肤上的红斑、丘疹和水泡等急性症状消失，但皮肤仍然瘙痒，并伴有皮肤增厚、粗糙、苔藓样变和色素沉着。

## 四、常见的特殊类型湿疹有哪些

### 1. 手部湿疹

手部湿疹通常出现在手掌和手指上，可表现为红斑、丘疹、水泡、鳞屑和角化过度。患者常常感到瘙痒和疼痛，严重时会导致皮肤裂开和感染。手部湿疹是由于长时间接触刺激性物质，如洗涤剂、清洁剂等。

### 2. 乳房湿疹

乳房湿疹通常出现在哺乳期妇女的乳房上，可表现为红斑、丘疹、水泡和鳞屑。患者常常感到瘙痒和疼痛，严重时会导致皮肤裂开和感染。乳房湿疹是由于哺乳期妇女的乳头长时间湿润和摩擦，或者使用某些胸罩材料导致。

### 3. 外因、阴囊及肛门湿疹

外因、阴囊及肛门湿疹通常出现在男性的阴囊、肛门周围和女性的外阴部位，可表现为红斑、丘疹、水泡和鳞屑。患者常常感到瘙痒和疼痛，严重时会导致皮肤裂开和感染。外因、阴囊及肛门湿疹是由于这些部位的皮肤长时间湿润和摩擦导致。

### 4. 钱币状湿疹

钱币状湿疹形状类似钱币，可表现为红斑、丘疹等。患者常常感到瘙痒和疼痛，严重时会导致皮肤裂开和感染。钱币状湿疹是由于局部皮肤长时间湿润和摩擦，或者使用某些刺激性物质导致。

## 五、湿疹如何处理

### 1. 系统药物治疗

系统药物治疗包括使用抗组胺药物和糖皮质激素类药物，以缓解瘙痒和红肿等症状。

### 2. 外用药物治疗

外用药物治疗包括使用糖皮质激素软膏和非激素类药物等，以减轻炎症和瘙痒症状。

## 六、湿疹患者如何观察病情及复查

### 1. 观察病情

湿疹患者需要密切观察病情的变化，如果瘙痒加重或皮疹出现糜烂、渗出、红肿等症状，需要及时就医。

### 2. 定期复查

湿疹患者需要定期到医院进行复查，以评估治疗效果和调整治疗方案。

### 3. 注意自我管理

湿疹患者需要进行自我管理，包括保持皮肤清洁和湿润、避免接触过敏原和刺激物、保持饮食均衡等。

## 七、如何预防湿疹复发

### 1. 饮食方面

建议湿疹患者避免食用过敏原食物，如海鲜、牛奶等。同时，多食用富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果等。

### 2. 皮肤清洁

建议使用温和的洁肤产品，避免使用刺激性的化学物质。同时，避免过度清洁和摩擦皮肤，以保持皮肤的湿润和保护屏障。

## 3. 皮肤保湿

建议使用温和、无刺激的保湿产品，如含有天然油脂的保湿霜。同时，避免频繁暴露在干燥的环境中，如空调、暖气等。

## 4. 衣服及洗衣

湿疹患者应该选择质地柔软、透气性好的棉质衣物，避免穿着合成纤维等刺激性面料的衣物。同时，在洗衣时使用温和的洗涤剂，避免使用刺激性强的漂白剂等化学物质。

## 5. 稳定情绪

建议湿疹患者保持情绪稳定，避免过度焦虑、紧张等情绪刺激。同时，进行适当的放松活动，如瑜伽、冥想等。

## 6. 适量运动

适量的运动可以帮助提高身体的免疫力，预防湿疹的复发。建议湿疹患者进行适量的有氧运动，如散步、游泳等，但需避免剧烈运动和过度疲劳。

## 7. 生活习惯

良好的生活习惯可以有助于预防湿疹的复发。建议湿疹患者保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。同时，避免吸烟和饮酒等不良生活习惯。

## 八、结尾

通过该科普的介绍，相信大家对湿疹有了更深入的了解。为了预防湿疹的复发，我们需要注意饮食、皮肤清洁、保湿等多个方面。同时，如果出现湿疹的症状，一定要及时就医并按照医生的建议进行治疗。

(作者单位：广西贵港市人民医院)

# 解读分娩产程的三个阶段

□ 胡小燕

分娩顺利母婴平安，是每一个孕妇的希望。若孕妇在分娩前情绪稳定，产力、产道以及胎儿均正常，一般情况下均可以顺利生产。医生会结合产妇实际情况实施正确判断，制定相应的分娩方案，以此保障母子平安。俗话说十月怀胎，一朝分娩。分娩也就是胎儿离开母体的整个过程，俗称产程，整体可以将其分成三个阶段，分别为：

第一产程，也被称为宫颈扩张期，即从规律性宫缩开始直到宫口完全扩张的整个过程。完全扩张即为宫口全开达到10cm，规律宫缩即为子宫收缩间隔时间为5-6min，可以持续性收缩30-40s。通常情况下，初产妇的宫颈扩张速度较慢，约需要11-12h，经产妇宫颈扩张速度较快，宫口扩张速度也相对较快，约需要6-8h。整体上来看这一产程也可以分成两个阶段，分别是：潜伏期，为宫口扩张的缓慢阶段，初产妇通常情况下不超过20小时，经产妇一般也不会超过14小时；活跃期，为宫口扩张的加速阶段，是在可在宫口开至4-5cm即进入活跃期，最迟至6cm才

进入活跃期，直至宫口全开。产妇宫口呈现出扩张状态，会出现胎先露下降或者胎膜破裂等情况，此产程之初，子宫收缩间隔为十几分钟左右，逐渐收缩会变得频繁，若宫缩越紧、间隔时间越短情况下，宫口扩张也就越快，同时也会加重产妇的疼痛感，多为下腹或腰部疼痛，尤其是宫口扩张快要达到全开状态下，腹痛非常强烈，即为传说中的“同时折断20根肋骨的痛”，部分产妇对于分娩过于担心，对于子宫收缩所致疼痛也非常担心、害怕，此情况下容易导致产妇体力消耗过大，因此待产准妈妈，一定要注意确保自身心态平和，保持精力，或者是良好的心态去迎接自己孩子的到来。

此产程产妇应该做到：第一，寻求麻醉医生的帮助，以便于实施分娩镇痛；第二，向产科护理人员寻求帮助以及建议；第三，自己尝试呼吸以及放松技巧，以对自身不适感进行缓解，尽可能保持安静，避免大叫，浪费体力。

第二产程，也被称为胎儿娩出期，此阶段宫口扩张已经达到10cm，胎儿也会逐渐娩出，在此产程通常初产妇所需

时间均为1-2h，很少会超出2h，经产妇所需时间则为数分钟，长则也能够达到1h。宫口全开过程中胎膜也会出现自然破裂，此阶段下产妇会出现反射性排便感，即为肛门坠胀感。此产程中，产妇只需要躺在床上静静等候，助产人员会对产妇的生产提供帮助，产妇用力情况对于胎儿娩出快慢具有直接影响，因此此阶段产妇一定要注意依照助产士指导，需要用力时候使出自己最大的力气，不必用力时候一定要抓紧时间休息。在停止宫缩后，产妇需要全身放松，抓紧时间休息，再次出现宫缩的时候即可对之前的动作进行重复。

此产程产妇应该做到：第一，在助产士指导下，配合阵痛，在每次宫缩情况下进行规律性用力；第二，有效用力犹如便秘，需要用力向下拉大便，以便于将胎儿推挤到阴道或肛门方向；第三，若助产士提出温柔的用力或者不需要用力情况下，即为让阴道组织有时间进行伸展，以免出现撕裂，此情况下产妇可以适当的休息，以保持体力。

第三产程，也被称为胎盘娩出期，

在胎儿顺利娩出后，还需要娩出胎盘胎膜，通常情况下会在胎儿娩出后5-15min才能够解除胎盘胎膜，时间一般在30min以内。此阶段宫体会变硬，并呈现出球形形状，阴道外口外露，也会伴随着少量阴道出血，存在有胎盘剥离现象。产妇娩出胎儿后，会感觉到自己的肚子空空，此阶段应该听从专科医生的安排，在医生的帮助下顺利娩出胎盘，也就完成了整个分娩过程，整个产程结束。产妇胎盘娩前，可能会接受药物治疗，以能够对子宫收缩产生促进作用，减少出血，胎盘娩出后子宫依旧会进行收缩，直到能够恢复到子宫的正常大小。

综上，产妇经历了三个产程，可谓是乘风破浪、披荆斩棘完成了自己的生产之路。同时产妇分娩后，也不可掉以轻心，应该做好自身的保暖工作，以免受凉，并保障充足睡眠，避免过度劳累，另外也需要做好局部清洁卫生工作，避免出现感染情况。若在产妇分娩后出现不适症状，最好立即到医院就医，以免引发严重后果。

(作者单位：广西桂林市妇幼保健院)