

## 血液透析患者的居家管理

□ 孙爱云

血液透析是一种用于治疗肾功能衰竭患者的医疗方法,它通过将患者的血液引出体外,通过透析器,再回输回患者体内,以达到清除体内废物、维持电解质和酸碱平衡的目的。对于血液透析患者来说,除了在医院接受治疗外,居家管理同样重要。本文将介绍血液透析患者的居家管理,包括饮食、休息、运动、心理等方面的内容。

### 一、饮食管理

血液透析患者需要控制饮食,以减轻肾脏的负担。患者应遵循低盐、低脂肪、高蛋白的原则,适量摄入富含维生素和矿物

质的食物,如水果、蔬菜等。同时,血液透析患者需要控制饮水量,避免过多饮水导致体内水分过多,影响透析效果。

### 二、休息管理

血液透析患者需要保证充足的休息时间,以利于身体的恢复。患者应尽量减少体力活动,避免劳累,保持良好的睡眠质量。同时,在透析过程中,患者需要密切关注自己的身体状况,如有不适,应及时就医。

### 三、体重管理

体重管理对于血液透析患者来说至关重要。因为患者需要保持一定的体重,以避免出现水肿、呼吸困难等症状。为了有

效地控制体重,患者需要制定一个合理的饮食计划,控制饮水,并定期监测体重。

接下来,我们来探讨一下如何控制饮水。对于血液透析患者来说,饮水过多可能会导致水肿和血压升高。因此,控制饮水是体重管理的重要一环。以下是一些建议:

1. 限制饮水量:患者应该遵循医生建议的饮水量,避免过量饮水。一般来说,医生会根据患者的体重、尿量等因素来制定个性化的饮水量。

2. 每周血液透析3次者:500ml/日+前一天的尿量。

3. 每周血液透析2次者:300ml/日+前一天的尿量。

4. 两次血液透析期间体重增长应控制在干体重的3%-5%范围内。

5. 两次血液透析期间体重增长不超过2-3公斤。

总之,血液透析患者的居家管理对于患者的身体恢复和健康至关重要。患者在遵循饮食、休息、运动等方面的管理原则的同时,应学会自我控制饮水,及时发现异常情况并就医。家属和亲友也应给予患者关心和支持,帮助患者度过难关。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

## 头晕的原因及防治方法

□ 孙晓萌

头晕是一种常见的症状,可能是由多种原因引起的。本文将介绍头晕的原因及如何预防和治疗头晕。让我们一起了解头晕的真相,更好地应对这一常见问题。

### 一、头晕的基本概念

头晕是一种头部或身体的摇晃、不稳定或轻微眩晕的感觉。它通常是由大脑无法有效处理或传递与身体运动相关的信息所引起的。轻度头晕可能只是短暂的不适,而严重的头晕则可能导致失去平衡、跌倒等严重后果。

### 二、头晕的原因

1. 生理性头晕:疲劳、睡眠不足、压

力、情绪波动等生理因素都可能导致头晕。这些因素会影响身体的正常运作,包括前庭系统的功能。

2. 疾病因素:许多疾病都可能导致头晕,如贫血、高血压、低血压、颈椎病、小脑梗死、美尼尔综合症等。这些疾病会影响身体各部位的正常运行,引发头晕。

3. 药物副作用:某些药物可能会引起头晕等副作用,如镇静剂、降压药、抗抑郁药等。如果您正在服用药物,请务必告知医生任何与您的头晕相关的症状。

### 三、前庭功能检查

前庭系统是人体平衡的调节者,负责

感知头部和身体的位置和运动。前庭功能检查是一种用于诊断和治疗前庭系统疾病的常用方法。前庭功能检查通常包括一系列测试,如头脉冲试验、位置测试、眼动试验、温度试验等。这些测试可以帮助医生评估前庭系统的功能,从而确定导致头晕的确切原因。

### 四、预防和治疗头晕

1. 健康生活方式:保持充足的睡眠、饮食均衡、适当的运动和减少压力有助于预防头晕的发生。

2. 监控药物副作用:如果您正在服用药物,请务必告知医生任何与您头晕

相关的症状。医生可能会调整药物以减轻或消除副作用。

3. 疾病治疗:一旦确定头晕的原因,医生可能会建议您采取相应的治疗方法。例如,对于贫血或低血压等疾病,适当的治疗可以改善症状。

总结:头晕是一种常见的症状,可能由多种原因引起。通过了解前庭功能检查和预防措施,我们可以更好地应对头晕问题。如果您感到持续的头晕或不适,请及时就医,以便医生能够为您提供适当的诊断和治疗建议。

(作者单位:河南省巩义市人民医院)

## 浅谈血透患者的干体重管理

□ 宋巧莉

透析是一种常用的治疗方式,而血透是其中之一。对于血透患者来说,干体重管理是一项重要的任务,因为它直接关系到患者的健康和生命质量。为了帮助血透患者更好地控制水分,本文将介绍一些控水小妙招。

### 一、什么是干体重

干体重指的是血透患者应该达到的最低体重,此时体内的水分已经降至最低,血液浓度也达到正常水平。如果体重超过干体重,体内水分过多会导致水肿、高血压、心衰等并发症。因此,血透患者需要定期监测体重,及时调整饮食和水分摄入量。

### 二、控水小妙招

1. 规律性透析:透析周期的长短和频率可以有效地排出体内多余的水分。一般来说,透析周期越长,排出水分的效果越好。建议血透患者根据医生建议,定时定点的进行规律性透析。

2. 饮食控制:血透患者应该控制水分和盐分的摄入量,尤其是汤、粥等高水分食物。同时,应避免食用高盐食品,如酱菜、咸蛋等。适当增加水果和蔬菜的摄入量,以补充维生素和矿物质。

3. 适量饮水:血透患者在日常生活中应该注意适量饮水,不要过量饮水。在口渴时,可以先喝一小口水润润嗓子,再慢慢喝水。同时,不要等到口渴了再喝水,应该定时定量饮水。

4. 排尿管理:血透患者可以通过增加饮水量和运动量来促进排尿,从而排出体内多余的水分。同时,应该注意保持尿液的正常颜色,如果出现尿液颜色过深或过浅的情况,应及时就医。

5. 监测体重:血透患者应该定期监测体重,及时调整饮食和水分摄入量。一般来说,每周监测一次体重是比较合适的,这样可以及时发现水肿等问题。

6. 合理运动:适当的运动可以帮助

血透患者排出多余的水分,同时也可以增强身体素质和免疫力。建议血透患者在医生的指导下进行合理的运动计划,如散步、慢跑、游泳等。

7. 心理调适:血透患者可能会因为疾病和治疗过程而感到焦虑和压力,这会影响控水的效果和生活质量。因此,心理调适非常重要。建议血透患者寻求家人、朋友和医生的支持,积极面对疾病和治疗过程。

总之,对于血透患者来说,干体重管理是一项重要的任务。通过规律性透析、饮食控制、适量饮水、排尿管理、监测体重、合理运动和心里调适等控水小妙招,可以帮助血透患者更好地控制水分,提高生活质量。同时,血透患者应该定期就医,接受医生的指导和

(作者单位:河北省河间市人民医院)

## 抽血时如何减轻疼痛感

□ 石丽君

抽血是医疗检查中常见的环节,通常用于血液检查、药物浓度测试以及某些治疗。然而,有些人可能会对抽血感到紧张和恐惧,即使这只是一短暂的疼痛。为了减轻抽血时的疼痛感,我们需要了解一些简单的技巧和注意事项。在这篇文章中,我们将提供一些有用的信息和技巧,帮助您在抽血时更好地应对疼痛。

### 一、放松心情

1. 深呼吸:在抽血前进行深呼吸有助于放松身体,减轻紧张感。尝试慢慢吸气,然后慢慢呼气,重复几次,有助于放松身心。

2. 转移注意力:在抽血过程中,试着将注意力集中在其他事物上,例如听音乐、看风景或与医护人员交谈。

3. 保持微笑:微笑可以缓解紧张情绪,减轻疼痛感。尝试保持微笑或积极的态度,有助于放松身体。

### 二、做好准备工作

1. 告诉医护人员你的情况:如果

你对疼痛特别敏感,请提前告诉医护人员。他们可能会采取一些特别措施来减轻你的疼痛。

2. 穿着舒适:穿着舒适的衣服有助于抽血过程顺利进行。选择宽松、柔软、透气的衣物,避免紧身衣物和紧绷的裤子。

3. 配合医护人员:在抽血过程中,尽量配合医护人员的指示和指导。保持正确的姿势,避免过度移动或扭动身体。

### 三、减轻疼痛的技巧

1. 热敷:在抽血前,你可以用热毛巾敷在抽血部位几分钟,这有助于放松肌肉和血管,减少疼痛感。

2. 按摩:在抽血部位进行轻柔的按摩有助于放松肌肉,减少紧张感。请记住,在抽血前避免剧烈运动或使用肌肉。

3. 使用药物:如果你对疼痛特别敏感,医生可能会提供一些局部麻醉药物来减轻疼痛感。请在医护人员指导下使用。

4. 与医护人员沟通:如果你感到疼痛或不舒服,请及时告诉医护人员。他们将根据你的需要调整抽血速度或采取其他措施来减轻疼痛。

5. 给予时间:抽血通常是一次性抽取少量血液的过程,疼痛通常只会持续几秒钟或几分钟。不要过于紧张或恐慌,给身体足够的时间来适应。

6. 使用非处方药:一些非处方药如布洛芬等可以减轻疼痛和不适感。通过本文的介绍,我们了解了如何减轻抽血时的疼痛感。放松心情、做好准备工作、采用减轻疼痛的技巧以及注意相关事项都是非常有效的策略。

如果你对抽血感到紧张或害怕,不要担心,记住与医护人员沟通并配合他们的指示,他们将根据你的需要采取适当的措施来帮助你度过这个过程。最后,保持积极的态度和良好的健康习惯有助于提高身体对抽血的适应能力,使整个过程更加顺利。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

血液透析是一种用于治疗肾功能衰竭的医学技术,它模拟人体肾脏的工作,通过过滤和净化血液,以清除体内的废物和多余水分。本文将详细介绍血液透析的作用与目的,帮助大家更好地了解这一重要医疗手段。

### 一、作用

1. 清除废物:血液透析通过高效滤过和吸附作用,能清除体内多种有害废物和有害物质,如尿素、肌酐、磷、铝等。这些废物在体内积聚会导致酸碱平衡失调、电解质紊乱和毒性反应,严重影响患者的生活质量和健康状况。

2. 调节电解质和酸碱平衡:血液透析能有效地调节体内的电解质和酸碱平衡,如钾、钠、钙、镁等离子的平衡。这些离子在体内失衡会导致心律失常、肌肉无力等症状,甚至危及生命。

3. 改善患者的生活质量:血液透析能有效地清除体内的废物和多余水分,使患者感到身体轻盈、精神焕发,从而改善生活质量。此外,血液透析还能减轻患者的家庭负担,使他们有更多的时间和精力去关注自己的生活和

### 二、目的

1. 延长生命:血液透析的主要目的是延长肾功能衰竭患者的生命,使他们能够度过危险期并逐渐适应透析治疗。通过血液透析,患者可以在一定程度上延长生命,并为自己赢得更多的治疗时间和机会。

2. 改善健康状况:血液透析不仅能清除体内的废物和多余水分,还能有效地调节体内的电解质和酸碱平衡。通过血液透析,肾功能衰竭患者的健康状况可以得到显著改善,从而减少并发症的发生率,提高生活质量。

3. 配合其他治疗:血液透析是一种重要的辅助治疗手段,它与其他治疗方法如药物治疗、饮食控制等相结合,可以更好地改善肾功能衰竭患者的健康状况。通过血液透析,患者可以更好地配合其他治疗手段,以达到最佳的治疗效果。

### 三、实际应用

血液透析在临床实践中得到了广泛应用,适用于各种类型肾功能衰竭患者,如急性肾功能衰竭、慢性肾功能衰竭等。在急性肾功能衰竭阶段,患者可以通过血液透析迅速清除体内的废物和多余水分,从而缓解病情;而在慢性肾功能衰竭阶段,血液透析则是一种长期的治疗手段,可以帮助患者维持生命并逐步恢复健康。

总的来说,血液透析是一种重要的医疗手段,用于治疗肾功能衰竭患者。它不仅清除体内的废物和多余水分,还能有效地调节体内的电解质和酸碱平衡,从而改善患者的健康状况。通过血液透析与其他治疗手段的结合,患者可以更好地恢复健康并提高生活质量。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院/第二人民医院)

## 探讨血液透析的作用与目的

□ 宋宁宁