

# 心力衰竭患者的自我监测要点

□吴志伟

心力衰竭是一种临床综合症,其特点是心脏无法有效地泵血满足身体需求。对于心力衰竭患者而言,自我监测是一项重要的自我管理活动,它有助于及时发现病情变化,防止病情加重,提高生活质量。本文将为大家介绍心力衰竭患者的自我监测要点,帮助患者和家庭成员更好地掌握疾病管理的核心要素。

## 一、基础体征监测

1、体重监测:体重的突然增加往往是体内液体聚集的征兆,这可能意味着心脏泵血功能下降,无法有效地将血液循环到身体各部。因此,建议患者应在每天相同的时间进行称重,以减少各种外在因素对测量结果的干扰。例如,早晨起床后、排空膀胱之后,裸体或者穿着相同的轻便衣物称重,可以得到较为准确的体重数据。如果记录显示体重在1-2天内增加超过2公斤或3天内增加超过1.5公斤,这可能是心力衰竭加剧的标志,患者应立即联系医生进行进一步的评估和必要的治疗调整。

2、血压监测:对于心力衰竭患者而言,应维持血压在一个理想的范围内。高血压不仅

是心力衰竭的一个危险因素,而且还会增加心脏的负担。经常监测血压有助于及时发现异常波动,并在必要时调整药物治疗。患者应使用家用血压计定期测量血压,并记录下来,以便医生评估患者的血压控制情况。血压的显著变化可能表明当前的治疗方案需要调整,或者患者的心力衰竭状况有所变化。

3、心率监测:心率监测对于心力衰竭患者来说,是一个简单但有效的自我监测方法。异常的心率可能是心律失常的迹象,这在心力衰竭患者中是常见的并发症。患者应定期测量并记录自己的心率,特别是在感到不适时。如果心率过快、过慢或者不规则,应立即通知医生。此外,患者应了解在什么情况下心率的变化属于正常范围,何时则可能表示病情的变化。

## 二、症状和体征的自我评估

1、呼吸困难:心力衰竭患者常常会因为肺部液体聚集感到呼吸困难。这种症状可能会在体力活动后变得更加明显,也可能在夜间卧床时加剧,这种情况被称为阵发性夜间呼吸困难。评估呼吸情况时,患者应注意其不同情境下的变化,如安静状态下、进行日

常活动时或是进行较为剧烈活动时的呼吸情况。一旦发现呼吸困难有所加重,应及时就医,因为这可能是心力衰竭加剧的迹象。

2、水肿:心力衰竭时心脏泵血功能下降可能导致液体在身体某些部位积聚,尤其是在重力作用的地方,如腿部、脚踝和腹部。水肿可能导致皮肤紧绷,并在按压后留下凹陷。患者应每日检查这些部位是否出现水肿,特别是晚上。如果水肿加剧或出现在新的部位,应立即通知医生,因为这可能表示患者的心力衰竭病情正在恶化。

3、疲劳感:心力衰竭患者可能会感到持续性或加剧的疲劳,这是因为心脏无法有效地为身体提供充足的氧气和营养。疲劳可能会影响患者的日常活动能力,甚至在轻微劳动后也会感到筋疲力尽。记录疲劳的程度和出现的时间对医生调整治疗计划是有帮助的。任何不寻常的疲劳感都应该向医生报告,因为这可能是心力衰竭进一步的征兆。

## 三、生活方式的调整

1、饮食管理:盐分摄入的控制有助于防止体液滞留。避免高盐食物,减少加工食品的

摄入。同时,保持充足的水分摄入也很关键,但要遵循医生的建议,因为过多的液体摄入可能会加重心脏的负担。

2、运动与活动:适度的运动有助于改善心脏功能,但应在医生的指导下进行。注意运动后的症状变化,如感到异常疲劳、心跳加速或呼吸困难,应停止活动并咨询医生。

3、心理健康:心力衰竭的患者可能会经历焦虑和抑郁,这些心理状态可对身体健康产生负面影响。维持积极的生活态度,必要时寻求心理咨询或支持团体的帮助。

心力衰竭患者的自我监测是一个包含体征监测、症状评估、生活方式调整等多方面的综合性任务。患者需要了解和掌握这些自我监测的要点,以便在疾病管理中发挥积极作用。通过日常的细致监测和及时的医疗沟通,心力衰竭患者可以显著提高生活品质,延缓病情进展。家庭成员和医疗团队的支持同样不可或缺,共同为患者提供一个全面的治疗和监护环境。记住,每一次的自我监测都是对生命的珍视,合理的自我管理可以使心力衰竭患者走得更远。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

# 血液净化技术在肾脏疾病中的应用常识

□易柏林

在现代医学中,血液净化技术已成为治疗各种肾脏疾病不可或缺的手段。通过模拟人体肾脏的过滤和排毒功能,这些技术能够帮助患者清除体内积累的毒素和代谢废物,为慢性及急性肾功能衰竭患者提供一种生命支持。本文将对这项技术在肾脏疾病中的应用进行详细的科普介绍。

## 一、血液净化技术的基本原理与类型

1、血液透析的工作原理:血液透析通过一个特制的半透膜来模拟肾脏的过滤功能。当患者的血液流过这个膜时,由于浓度梯度和压力差的存在,毒素和多余的水分被移出体外。透析过程中,血液和透析液不会直接接触,而是在半透膜的两侧分别流动,通过物理过程达成代谢废物和电解质的交换,以此来清洁血液。

2、血液净化技术的分类:血液净化技术根据不同的治疗需求和原理大致分为以下几类:血液透析(HD):利用透析机和透析器,通过血管途径清除体内的尿素素和维持电解质平衡。腹膜透析(PD):通过腹膜作为天然的半透膜,利用腹腔内填充的透析液吸引毒素和多余水分。连续性肾脏

替代治疗(CRRT):主要用于重症监护病房中的患者,以较低的血流速度持续地进行血液净化。

## 二、血液净化技术在肾脏疾病中应用

1、慢性肾功能衰竭的治疗:慢性肾功能衰竭(CKD)是指肾脏功能长期而不可逆转地下降。血液净化技术,特别是血液透析,能够定期清除患者血液中的毒素和多余的水分,减轻患者的症状,提高生活质量。此外,它还可以作为肾脏移植的过渡性治疗,为患者维持基本的生理需求,减少移植前的并发症风险。

2、急性肾损伤的应急处理:急性肾损伤(AKI)是肾功能突然下降,可以由多种原因引起,如严重感染或暴露于毒素。在这种情况下,血液净化技术可以迅速清除代谢废物,恢复电解质平衡,为肾脏提供休息的机会,并且可能促进肾功能的恢复。对于AKI的患者,即时的血液净化可以是救命的关键。

3、结合性治疗:有些患者除了肾脏疾病外,还可能伴有其他系统性疾病,如心衰或糖尿病。这些疾病可能会因为肾功

能衰竭而恶化。血液净化技术能够帮助控制全身状况,减轻代谢紊乱对其他疾病造成的影响,为整体治疗提供支持。

4、药物中毒的辅助治疗:在药物过量或毒性反应导致的中毒情况下,尤其是那些主要通过肾脏排泄的药物,血液净化可以加速清除体内的毒素,尤其是对于那些重症或肾功能不全患者来说更为关键。

5、电解质紊乱的纠正:在处理像高钾血症或严重的酸碱平衡失调这类电解质紊乱时,血液净化技术能够迅速有效地恢复正常水平。这对于防止心脏和神经系统并发症,以及维持生命体征的稳定都十分的关键。

6、血液病及免疫性疾病的辅助治疗:对于多发性骨髓瘤或系统性红斑狼疮等疾病,血液净化技术能去除体内的异常免疫复合物或轻链蛋白。这些物质如果不被清除,可能导致肾脏损害或其他严重并发症。通过血液净化,可以辅助传统疗法,改善患者的临床症状,提高治疗效果。

## 三、血液净化技术的选择与患者管理

1、适应症与选择标准:在选择血液

净化技术时,医生会考虑患者的肾功能状态、伴随疾病、生活质量和患者偏好。例如,对于不能承受长时间透析的患者,可能更适合选择腹膜透析;而对于需要快速清除体内毒素的患者,则可能需要选择血液透析或者连续性肾脏用来替代治疗。

2、患者管理与生活质量:对于接受血液净化的患者,医护人员需要进行全面的管理,包括定期检查血液参数、监测透析过程中的生命体征、预防和处理可能出现的并发症。同时,也需要指导患者进行适当的饮食和运动,以改善其生活质量,减少透析对日常生活的影响。

综上所述,血液净化技术在肾脏疾病的治疗中发挥着十分关键的作用。患者和医疗服务提供者需共同努力,选择最适合的血液净化方法,并进行严格的管理和调整,以确保患者获得最佳的治疗效果和生活质量。随着技术的不断进步,未来血液净化技术将更加精细化、个性化,更好地服务于肾脏疾病患者。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

# 儿童生长痛的应对指南

□韦瑞含

你的孩子有没有出现这样一种情况:明明看着好好的,没有淤青也没有红肿,却总说自己膝盖疼腿疼。去医院拍片也没查出什么异样。这个时候就可以考虑是不是“生长痛”在作祟了。

## 一、揭秘生长痛

生长痛是一种在儿童成长过程中常见的生理现象,这一概念最早于1823年被提出,并在近年来逐渐为人们所认识和接受。由于这种疼痛通常出现在儿童的生长高峰期,因此得名“生长痛”。这种现象主要影响2至12岁的健康儿童。

生长痛的典型症状是双下肢疼痛,尤其是胫骨、膝关节及其周围区域的间歇性疼痛,这些疼痛可能会反复发作。疼痛往往在夜间出现,持续时间从几分钟到两小时不等,并且通常会自行消退。尽管生长痛可能会给孩子带来不适,但其疼痛程度通常较轻,不会干扰孩子在白天的正常活动和生活。

生长痛的原因目前尚不明确,有研究认为,儿童发生生长痛,多是因为骨头发育较快,尤其是下肢骨生长发育速度快,但紧密贴合在骨头外面的软组织,如肌肉、韧带、骨膜等发育速度跟不上骨的发育速度,从而产生

牵拉痛。同时,晚上是孩子生长激素分泌的高峰期,这个时候软组织所受的刺激更强烈,牵拉痛也就更明显。这就是为什么孩子总在晚上感到疼痛的原因。除此之外,也有研究认为生长痛与骨代谢、骨龄、下肢微循环、过度活动等因素有关。

## 二、生长痛的对与错

面对生长痛,不同家长们的反应也呈现出截然不同的态度。一方面,有些家长可能对孩子的疼痛不予重视,认为这只是孩子成长过程中的正常现象,从而忽视了孩子在心理和生理上的实际需求。另一方面,也有家长对此反应比较过激,他们可能会急于给孩子补充钙质或服用各种药物,以至于自己也因此焦虑不安,夜不能寐。为了更合理地应对孩子的生长痛,家长们首先需要认识到以下几点误区:

1、补钙可以缓解生长痛:有些家长一听到孩子说腿疼,就觉得是缺钙了,买了一堆钙片,每天煮一大锅的骨头汤给孩子喝,最后生长痛没缓解,孩子的体重反而超标了。家长们要知道,孩子在成长期间确实需要大量钙质,但补钙对生长痛来说是起不到多少缓解作用的。即使是钙充足的孩子也还是有可能出现生长痛。且就算想补钙,喝骨头汤也起不

到太大作用。排骨、筒骨等骨头中的钙很难溶解进入汤中,就算长时间炖煮也无济于事。喝太多骨头汤还会导致孩子肥胖,实在是得不偿失。

2、没经历过生长痛的孩子长不高:经常会有家长把生长痛和身高挂钩,认为没有生长痛的孩子就长不高了。其实,生长痛和身高还真没太大的关系。身高是多因素影响的结果,除了遗传外,还和孩子的睡眠情况、营养状况、激素等等有关。因此,经历过生长痛的孩子不一定都长得高,也有很多长得高的孩子没经历过生长痛。

3、孩子一喊痛就吃止痛药:生长痛大多是在可忍受范围内的,家长可以通过给孩子补充适量的维生素B,以起到缓解疼痛的作用。切忌在没有医生的指导下随意混用药品。如果孩子发生剧烈疼痛难以忍受,甚至影响日常活动时,应当立刻前往医院就诊,以排除其他疾病的可能。

## 三、生长痛的应对措施

生长痛是孩子成长阶段所特有的症状,过了这个阶段会自行消失,因此家长们也不需要过度担心,只要做好应对措施,就能帮助孩子共同度过这一阶段。

首先,家长需要了解生长痛的相关症状,

排除其他疾病的可能,才能针对性的给孩子提供帮助。当孩子感觉到疼痛时,可以用热毛巾敷在孩子疼痛部位,或者轻柔缓慢地按摩孩子疼痛部位,以达到紧急缓解疼痛的作用。如果是年仅六七岁的小朋友,还可以通过播放动画片、和孩子一起玩玩具等方式转移孩子的注意力,让孩子降低痛觉的敏感程度。如果疼痛发生在晚上导致孩子无法按时入睡,可以在睡前用热水给孩子泡脚,再辅以轻柔的按摩帮助孩子入睡。

其次,正确饮食也是帮助孩子缓解疼痛的好办法。多吃一些富含蛋白质的食物,如鸡蛋、核桃、牛奶等,富含蛋白质的食物可以促进软组织的生长,起到补充营养的作用。同时可以多吃些富含维生素c的新鲜蔬果,如黄瓜、菠菜、大白菜、猕猴桃、橙子等。

最后也是最重要的一点,家长们应当多关注孩子的情感需求,多和孩子沟通交流,及时给予孩子支持与鼓励。当孩子疼痛发作时尽可能地陪在孩子身边,给孩子足够的安全感。满足孩子正常的活动需求。正常的活动并不会加重生长痛的症状,一味制止孩子外出玩耍反而可能导致孩子产生焦虑抑郁的负面情绪。

(作者单位:广西河池市人民医院儿内科)