

# 尿毒症透析并发症的预防与处理方法

□ 郁国玲

尿毒症透析是一种常见的治疗方法,用于治疗尿毒症患者的肾功能衰竭。然而,透析过程中可能会出现一些并发症,这些并发症可能会对患者的健康和生活质量产生负面影响。本文将介绍尿毒症透析并发症的预防与处理方法,帮助患者更好地应对这些挑战。

## 一、透析并发症的预防

1. 定期检查:患者应定期进行身体检查和血液学检查,以确保透析的参数在正常范围内。同时,医生也应该根据患者的具体情况调整治疗方案,以确保患者能够得到最佳的治疗效果。

2. 良好的生活习惯:患者在透析期间应

保持良好的生活习惯,包括充足的睡眠、均衡的饮食、适度的运动和保持良好的卫生习惯。此外,患者应避免吸烟和饮酒,以减少对身体的伤害。

3. 配合医生的治疗方案:患者应积极配合医生的治疗方案,遵循医生的建议,按时服药、定期检查并反馈身体状况。

## 二、常见透析并发症及其处理方法

1. 低血压:透析过程中可能会出现低血压,这是由于脱水过快导致血容量不足所致。处理方法包括调整透析液的温度和浓度,减慢透析速度,增加摄入量等。如症状持续不改善,应立即就医。

2. 高钾血症:高钾血症是透析常见的并发症之一,可能导致心律失常。处理方法包括减少摄入含钾食物,调整透析液的浓度等。如症状严重,应立即停止透析并就医。

3. 失衡综合征:失衡综合征是由于患者血液中某些物质浓度差异过大而引起的症状,表现为头痛、恶心、呕吐等。处理方法包括减慢透析速度、调整血液和透析液的 pH 值等。如症状持续不改善,应立即就医。

4. 感染:透析患者由于免疫功能低下,容易发生感染。处理方法包括注意个人卫生、避免去人多拥挤的地方、定期接种疫苗等。如出现感染症状,应立即就医。

## 三、心理调适

尿毒症透析患者可能会面临许多心理压力和挑战,如对疾病的恐惧、对治疗的担忧、对未来生活的焦虑等。因此,患者应积极寻求心理支持,与家人和朋友沟通,寻求专业心理咨询师的帮助,以减轻心理压力和焦虑。

尿毒症透析是一种必要的治疗方法,但患者在治疗过程中可能会面临一些并发症。通过了解并遵循本文中提到的预防和处理方法,患者可以更好地应对这些挑战,提高治疗效果和生活质量。同时,患者也应注意心理调适,以保持积极乐观的心态面对疾病。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

# 支原体肺炎的治疗方法探究

□ 张艳峰

支原体肺炎是一种常见的呼吸道疾病,主要由肺炎支原体感染引起。其症状包括咳嗽、发热、呼吸急促、胸痛等,严重时可能导致肺部感染和呼吸衰竭。治疗支原体肺炎的方法包括抗生素和对症治疗,下面我们将详细介绍这两种治疗方法。

## 一、抗生素治疗

抗生素是治疗支原体肺炎的主要手段。常用的抗生素包括大环内酯类(如阿奇霉素)和氟喹诺酮类(如左氧氟沙星)。这些抗生素能够有效地杀灭肺炎支原体,从而控制感染。抗生素的使用通常需要遵循医生的建议,根据病情和药敏试验结果选择合适的抗生素,

并按照医生的指示正确使用。

在使用抗生素时,需要注意以下几点:

1. 遵医嘱:抗生素的使用需要遵循医生的建议,不要自行购买和使用抗生素。

2. 正确使用:抗生素的使用需要按照医生的指示正确使用,包括正确的剂量、用药时间、用药方式等。

3. 避免滥用:抗生素并不是万能药,只有在医生的指导下才能使用。滥用抗生素会导致细菌耐药性增加,影响治疗效果。

## 二、对症治疗

除了抗生素治疗外,支原体肺炎还需要对症治疗。对症治疗包括止咳、化痰、平喘等,

有助于缓解症状,提高患者的生活质量。以下是一些对症治疗方法:

1. 止咳:可以使用止咳药如非那根等来缓解咳嗽症状。同时,注意保持室内空气流通,避免刺激性气体和灰尘刺激呼吸道。

2. 化痰:可以使用祛痰药如氨溴索等来促进排痰。同时,鼓励患者多喝水,保持呼吸道湿润,有助于痰液的排出。

3. 平喘:对于有喘息症状的患者,可以使用支气管扩张剂如沙丁胺醇等来缓解症状。同时,注意保持室内空气流通,避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。

除了以上两种治疗方法外,还有一些辅助治

疗的方法可以帮助患者康复。例如,饮食方面,建议食用清淡易消化的食物,如水果、蔬菜、瘦肉等,有助于增强身体免疫力。此外,保持充足的睡眠和休息也是康复的重要因素。在康复期间,患者需要注意休息,避免过度劳累和剧烈运动。

总之,治疗支原体肺炎需要结合抗生素和对症治疗的方法。抗生素是控制感染的主要手段,而对症治疗则有助于缓解症状和提高患者的生活质量。在治疗过程中,患者需要遵循医生的建议,正确使用抗生素,并采取相应的对症治疗措施。同时,保持良好的生活习惯和心态也是康复的重要因素。

(作者单位:围场满族蒙古族自治县医院)

# 留置 PICC 导管患者的居家管理要点

□ 刘 苹

留置 PICC 导管是一种将导管插入外周静脉,并留置在血管内的治疗方法。通过导管将药物直接注入血液循环,以减少注射次数和疼痛,提高患者的舒适度。然而,留置 PICC 导管患者在居家期间也需要进行适当的管理,以确保导管的安全和有效。

## 一、管理要点

1. 保持导管清洁干燥:导管表面应保持清洁干燥,避免感染。如有污染,应及时用清水冲洗,并避免使用酒精、碘伏等刺激性物质。

2. 避免剧烈运动:留置 PICC 导管的患者应避免剧烈运动,以免导管移位或脱落。在洗澡时也应避免用力搓揉或按压手臂。

3. 定期检查:患者应定期到医院进行检查,如发现任何异常或不适应,应及时就医。

4. 预防血栓形成:患者应尽量避免长时间保持同一姿势,避免血液凝固形成血栓。可适当进行肢体活动,如抬

高下肢等。

5. 妥善保管医疗文件:患者应妥善保管好留置 PICC 导管的医疗文件,以便在需要时能够提供准确的病史和用药情况。

## 二、常见问题及解决方法

1. 导管堵塞:导管堵塞可能是由于血液凝固、沉积物等原因造成的。解决方法包括定期用生理盐水冲洗导管、避免血液凝固等。如堵塞严重,应及时就医。

2. 感染:感染可能是由于细菌、真菌等微生物感染引起的。解决方法包括保持导管清洁干燥、定期到医院进行检查、避免使用刺激性物质等。如感染严重,应及时就医。

3. 疼痛:留置 PICC 导管可能会引起疼痛。解决方法包括选择合适的穿刺部位和导管材质、调整输液速度、适当进行肢体活动等。如疼痛严重,可咨询医生寻求帮助。

4. 过敏反应:部分患者可能会对导

管材质产生过敏反应。解决方法包括更换其他材质的导管、避免使用过敏物质等。如过敏反应严重,应及时就医。

## 三、健康教育

留置 PICC 导管的患者应了解以下知识:

1. 保持导管清洁干燥,避免感染。

2. 定期到医院进行检查,如有异常或不适应,应及时就医。

3. 适当进行肢体活动,以防血栓形成。

4. 妥善保管医疗文件,以便在需要时提供准确的病史和用药情况。

5. 如出现任何不适症状或问题,应及时寻求医生的帮助和建议。

留置 PICC 导管是一种方便、安全的治疗方法,但患者在居家期间也需要进行适当的管理。通过保持清洁干燥、避免剧烈运动、定期检查、预防血栓形成等措施,可以确保导管的安全和有效。同时,患者应了解常见问题及解决方法,并接受健康教育,以便更好地管理导管。如有不适症状或问题,应及时就医并寻求医生的帮助和建议。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

# 守护肺健康的措施

□ 陈雅妹

随着社会的进步和人们生活水平的提高,健康已经成为人们关注的焦点。然而,烟害已成为危害人们健康的一个重要因素。因此,了解烟害的危害,采取有效措施守护肺健康,是我们每个人都应该关注的问题。本文将从烟害的危害、预防措施和科学方法三个方面,深入探讨如何远离烟害,守护肺健康。

## 一、烟害的危害

烟草中含有 4000 余种有害物质,长期吸烟会积累在肺部,导致慢性气道疾病,如慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病,甚至肺癌;长期大量吸烟会造成动脉粥样硬化、高血压、冠心病以及脑梗塞等脑血管病等;长期吸烟会引起精力、体力下降、疲劳乏力、阳痿等;长期吸烟会导致皮肤晦暗、牙齿变黄、口臭,严重影响个人形象;更严重的是二手烟会使家人的身心健康受到危害。

## 二、预防措施

1. 戒烟:戒烟是守护肺健康最有效的方法。尽早戒烟,不仅可以避免吸烟带来的各种健康风险,还可以为家人和朋友创造一个无烟的环境。

2. 增强自我保护意识:了解烟害的危害,提高自我保护意识,避免在公共场所吸烟,减少被动吸烟的风险。

3. 倡导公共场所禁烟:积极参与公共场所禁烟活动,为营造无烟环境贡献力量。

## 三、科学方法

1. 合理饮食:多吃富含维生素 C、E 等抗氧化物质的食品,如蔬菜、水果、坚果等,有助于保护肺部健康。

2. 运动锻炼:适当的运动锻炼可以提高肺活量,增强呼吸功能,有助于提高身体免疫力。

3. 呼吸训练:通过学习正确的呼吸方法,如深呼吸、腹式呼吸等,有助于改善呼吸功能,减少肺部疾病的发生。

4. 定期检查:定期进行肺部检查,及早发现呼吸系统疾病,及早治疗,有助于提高治疗效果。

5. 接种疫苗:积极接种肺炎疫苗和流感疫苗,降低肺部感染的风险。

守护肺健康,远离烟害是我们每个人都应该关注的问题。通过了解烟害的危害,采取预防措施和运用科学方法,我们可以有效地降低肺部疾病的风险,提高生活质量。同时,我们也要倡导周围的人远离烟害,共同营造一个无烟的社会环境。在日常生活中,我们应该时刻提醒自己,关注肺部健康,养成良好的生活习惯。例如,戒烟、少食辛辣食物、保持室内空气流通等。此外,我们还应该积极参与禁烟活动,为营造一个无烟的社会环境贡献自己的力量。

总之,守护肺健康是我们每个人的责任。让我们从现在开始,关注肺部健康,远离烟害,为自己和家人创造一个更健康、更美好的生活环境。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

# 产后恢复与母乳喂养的重要性

□ 魏杏丽

在女性生育后,产后恢复与母乳喂养一直被认为是重要的事情。这不仅仅关乎母亲自身的健康,更关系到新生儿的成长和发育。然而,在当今社会,由于工作压力、生活节奏加快等原因,很多女性可能会忽视产后恢复和母乳喂养的重要性。那么,产后恢复与母乳喂养到底有多重要呢?以下将从多个方面阐述产后恢复与母乳喂养的重要性。

## 一、对宝宝的好处

1. 营养丰富:母乳是宝宝最好的营养来源,含有宝宝所需的全部养分,易于消化吸收。母乳中的营养成分随着宝宝的生长而变化,能够满足不同阶段宝宝的营养需求。

2. 免疫因子保护:母乳中含有免疫因子,可以保护宝宝免受疾病侵袭,提高免疫力。

3. 促进大脑发育:母乳中的乳糖在宝宝口腔中被乳酸菌转化为脑黄金,促进宝宝大脑发育。

4. 培养亲密关系:母乳喂养有助于建立母子之间的亲密关系,对宝宝的情感发展有积极影响。

## 二、对妈妈的好处

1. 身体恢复:母乳喂养可以帮助新手妈妈身体更快地恢复,尤其是产后的子宫和盆底肌。母乳喂养需要更多的能量,通过消耗多余的脂肪和热量,可以帮助新手妈妈塑形。

2. 减少妇科疾病:母乳喂养可以减少新手妈妈患上一些妇科疾病的风险,如乳腺炎、子宫肌瘤等。母乳中的抗体可以保护宝宝,同时也能保护新手妈妈。

3. 心理支持:母乳喂养可以为新手妈妈提供心理支持,有助于缓解产后抑郁。通过与宝宝的亲密接触和亲密互动,新手妈妈可以感受到生命的奇妙和幸福。

4. 经济实惠:母乳喂养可以节省开支,相比奶粉喂养,母乳更加经济实惠。

## 三、社会和心理层面

1. 传承文化:母乳喂养是一种传承文化,体现了母爱的伟大和无私。母乳喂养的宝宝更加健康、聪明、活泼,有利于培养良好的亲子关系和社会风气。

2. 增强信任:母乳喂养有助于建立新手妈妈与宝宝之间的信任关系,为宝宝的成长打下良好的基础。同时,母乳喂养也有助于提高社区和医院的凝聚力,促进和谐社会的发展。

总之,产后恢复与母乳喂养的重要性不言而喻。母乳喂养不仅对宝宝的健康有着重要意义,对妈妈自身的恢复也有着不可忽视的作用。对于新手妈妈来说,应该尽可能地坚持母乳喂养,享受与宝宝亲密接触的幸福时刻。同时,社会和家庭也应该给予新手妈妈足够的支持和鼓励,共同为宝宝的健康成长营造一个良好的环境。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)