

# 维持性血液透析患者的营养指导

□ 全丽霞

在现代医疗中,维持性血液透析是治疗晚期慢性肾病(CKD)患者的常见手段。随着透析技术的发展和普及,越来越多的患者能够长期维持较高的生活质量。然而,透析的过程中,患者的营养状态往往会受到影响,这直接关系到患者的生存质量和预后。良好的营养状态可以帮助患者更好地耐受透析,减少并发症,提高生活质量。本文将为大家详细介绍维持性血液透析患者的营养指导,以帮助血液透析患者更好地理解 and 应对这一挑战。

## 一、营养状况评估

1. 体重和身体质量指数(BMI):定期监测体重和BMI是评估患者营养状况的基本方法。BMI作为一个简便的指标,能反映出个体的体重是否处于健康范围。对于透析患者而言,体重的监测更需考虑透析前后的变化,以准确评估干体重,即患者体内不含多余水分时的体重。干体重的准确评估对于防止透析相关的并发症至关重要。

2. 生化指标:生化指标的定期检查是营养状况监测的重要组成部分。血清白蛋白水平低常常提示营养不良,而血红

蛋白和血清肌酐的检测则能反映患者的营养状态和肌肉质量。特别是对于肾透析患者,由于透析过程中可能会丢失一定量的氨基酸和蛋白质,这些指标的监测就显得更为重要。

3. 膳食调查:通过膳食回顾或食物频率调查,可以评估患者的实际膳食摄入情况,这有助于医护人员了解患者日常饮食的具体情况。掌握患者的饮食偏好和限制对于制定个性化的营养指导计划非常重要。这种调查可以揭示患者可能存在的营养缺陷,从而及时调整饮食结构。

## 二、营养需求与摄入

1. 能量需求:能量需求的评估要考虑患者的活动水平、透析状态以及他们的代谢率。透析患者的能量摄入目标应当避免过度肥胖或营养不足。根据患者的不同情况,可能需要增加或减少能量的摄入量。如活动量减少或体重增加时,应相应减少能量的摄入。

2. 蛋白质摄入:由于透析过程中蛋白质的损失,透析患者的蛋白质需求通常高于普通成年人。建议优先选择高生物价蛋

白质食物,包括鱼、肉、蛋和乳制品等,以帮助改善患者的营养状态。蛋白质的摄入量需要根据患者的具体情况进行调整,以满足其个体化的需求。

3. 水分、电解质和矿物质调节:根据患者的残余肾功能和透析移除量,水分的摄入需要适当调整,过多的水分摄入会增加心血管负担。同时,钾和磷的摄入也应受到控制,以预防高钾血症和高磷血症。钙和铁的补充应依据血液检查结果和医生的嘱托进行调整,以保持电解质平衡和预防贫血。

## 三、特殊营养问题处理

1. 高钾血症的饮食管理:处理高钾血症时,需要选择低钾食物,如苹果、梨和白菜等。同时需要避免食用高钾食物,例如香蕉和土豆。采用适当的烹饪技巧,比如长时间水煮,可以有效降低食物中的钾含量。

2. 高磷血症的饮食控制:在控制高磷血症方面,应限制奶制品、坚果和全谷类等高磷食物的摄入。同时,可以使用磷结合剂以减少肠道对磷的吸收。这有助于维持磷的正常血液水平,预防与高磷血

症相关的骨质疏松和其他并发症。

3. 营养不良的预防和干预:为预防和干预营养不良,应该适时使用营养补充品,例如含氨基酸或蛋白质的粉末。鼓励患者进食高能量、高蛋白的小餐食物,以此增加营养的摄入。对于那些无法通过正常饮食满足营养需求的患者,可采用肠内或肠外营养支持,确保患者的营养需要得到满足。维持性血液透析患者因肾功能的丧失,在代谢和排泄功能上存在着特殊性。合理的营养管理是改善透析患者预后的重要环节。通过对营养状况的准确评估,科学的营养需求计算以及针对性的饮食调整,可以帮助透析患者改善营养状况,减轻并发症,从而提高患者的生活质量和生存期。同时,医护人员和患者的家属应加强沟通,制定个性化的营养指导计划,以确保患者能够得到最适宜的营养支持。最后,患者应定期进行营养监测,及时调整营养方案,以适应身体状况的变化。通过综合的营养管理策略,可以最大限度地改善维持性血液透析患者的营养状况和治疗效果。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

# 心脏支架手术后生活质量提升指南

□ 吴志伟

心脏支架手术(经皮冠状动脉介入治疗)对于冠心病患者来说,是一种常见而有效的治疗方法。手术的成功大幅降低了患者的胸痛发作,提高了生活质量。然而,支架置入后的生活质量并非自动改善,它需要患者积极采取适当的健康管理措施。本文旨在提供一个指南,帮助患者在接受心脏支架手术后优化他们的生活方式和管理策略,以促进身体健康和生活质量的全面提升。

## 一、生活方式的调整

1. 饮食习惯:低脂饮食有助于减少血管内胆固醇的沉积,而高纤维食物如水果和蔬菜则可帮助改善肠道健康,进而有助于胆固醇的排泄。控制盐分的摄入量,以避免高血压,也应限制糖分的摄入,预防糖尿病,从而减少心脏病的可能性。因此,患者应重视饮食的选择,避免高脂肪和高糖的食品,如炸食、甜点和含糖饮料,转而选择全谷物、粗粮和富含Omega-3脂肪酸的食品,如深海鱼类。

2. 体重管理:支架手术后,患者应监测体重变化,必要时采取减肥措施。适度的体重管理不仅能提高生活质量,还可

以降低再次发生心脏事件的风险。

3. 适度运动:适量的体力活动可以加强心肌,改善血液循环。支架手术后,应在医生指导下开始渐进的运动计划,如快步走、游泳或骑自行车,并逐步增加运动的强度和持续时间。

## 二、医疗管理

1. 定期复查:定期复查是监测心脏支架患者术后恢复情况和及时发现潜在问题的关键步骤。心电图可以检测心脏电活动的异常,而超声心动图能评估心脏结构和功能,冠状动脉造影则能直观显示血管内支架的状况。这些检查有助于医生评估治疗效果,调整药物或其他治疗方案。因此,患者应严格遵循医生的复查计划,不要因为暂时的无症状就忽略复查。

2. 药物治疗:维持适当的药物治疗有助于保障支架术后患者心脏健康。抗血小板药物可以减少血小板聚集形成血栓的风险,从而预防支架内再次发生堵塞。他汀类药物通过降低血液中的低密度脂蛋白(LDL)胆固醇,来减慢或逆转冠状动脉粥样硬化的过程。患者通常需要长期服用这些药物,并且应该按时服

药,遵循医生的指导,定期监测血液化验结果,以便及时调整剂量。

3. 心理健康:手术后不少患者可能会出现焦虑、抑郁等心理问题,这些情绪状态可以通过心理咨询和参加心脏病康复小组来得到有效的缓解和治疗。心理咨询为患者提供了一个倾诉和解决问题的平台,而康复小组则提供了社交支持和交流经验的机会。心理健康的维护是整体康复计划中不可忽视的一部分,通过积极干预就可以显著提升患者的生活质量。

## 三、环境和社会支持

1. 家庭和社会支持:患者在心脏支架手术后的康复过程中,家庭和社会的支持扮演着至关重要的角色。家人的理解、耐心和鼓励可以极大地帮助患者更好地遵循医生和营养师的建议,坚持健康的饮食和适当的运动计划。家人还可以在情感上提供支持,帮助患者应对可能出现的焦虑和抑郁情绪。此外,同事和朋友的支持也很重要,他们可以提供必要的工作调整建议或是在患者需要时提供帮助。

2. 工作与休息平衡:术后患者应特

别关注工作与休息之间的平衡,避免过度劳累,这对于保持心脏健康和预防未来心脏事件至关重要。患者需要根据自己的身体状况和恢复进度调整工作强度,必要时考虑减少工作时间或进行工作内容的调整。长时间的工作压力和缺乏休息都可能导致心脏负担的增加,因此,足够的休息和放松对于保持心脏健康尤为重要。在工作中,患者也应学会合理安排任务,必要时寻求同事的协助,避免长时间的精神紧张状态。

心脏支架手术是冠心病患者新生活的开始,而非终点。一个全面的康复计划,包括生活方式的调整、医疗管理以及环境和社会支持的整合,对于持续改善患者的生活质量十分重要。患者应认识到,恢复和维持健康的核心,需要长期、持续的努力和生活方式的改变。坚持上述指南中的建议,可以帮助患者减少心脏事件的再次发生风险,享受一个充满活力和快乐的生活。记住,每一步都离不开医疗团队的专业指导和个人的坚持。让我们从现在开始,一步一个脚印,共同走向一个心脏更健康的未来。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

# 血液净化患者的生活质量提升策略

□ 易柏林

在现代医学中,血液净化技术是治疗多种慢性疾病不可或缺的手段,尤其对于慢性肾病患者而言,透析治疗帮助他们延续生命。然而,血液净化的过程和对患者生活的影响较为复杂,如何在接受血液净化的同时提升生活质量,是患者和医护人员共同关注的问题。本文将为大家介绍血液净化患者如何在治疗中实现生活质量的优化,为患者提供实用的生活管理策略。

## 一、优化治疗方案

1. 个性化治疗计划:个性化治疗是提升患者治疗和生活质量的关键途径。医生根据患者的具体病情、病史、遗传背景以及生活习惯制定专属的治疗方案。例如,在癌症治疗中,基于患者特定的基因型,医生可以选择最合适的靶向药物。在慢性疾病管理中,根据患者的病情变化和治疗反应调整药物剂量和治疗策略。

2. 提高治疗的精准性:随着医疗技术的进步,治疗方法趋向于更加精准,以提高治疗效果和减少副作用。例如,放疗技术的进步使得能量束可以更精确地定位至肿瘤细胞,最大限度地保护周围正常组织。在药

物治疗方面,药物剂量计算机制在不断完善,可根据患者肝肾功能和其他药物相互作用计算最佳剂量。这种治疗的精准性不仅可以提高治疗效果,还可以显著降低不良反应的风险。

3. 强化远程医疗服务:医疗服务的数字化和远程化为患者提供了更多便利。通过远程医疗服务,患者可以在家中就接受专业的医疗咨询和疾病管理。这样的服务特别适合慢性病患者和行动不便的患者。医生可以通过电子健康记录系统实时监控患者的病情,并及时调整治疗方案。远程医疗也可以减少患者因就医而频繁外出的需要,降低交叉感染的风险。

## 二、生活方式调整

1. 营养和饮食:营养师根据患者的身体状况和治疗需求,为患者提供个性化的饮食指导。例如,患有高血压的患者应该减少钠摄入,糖尿病患者则需要控制糖分和碳水化合物的摄入。健康饮食还包括增加膳食纤维的摄入,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,以及适量摄取高质量蛋白质和必要的微量元素,形成均衡的营养结构。

2. 体力活动和运动:定期的体力活动和运动可以显著提高个人的身体健康和心理状态。运动不仅可以帮助控制体重,还可以改善心血管健康、增强肌肉和骨骼强度,以及提高内分泌系统的调节能力。对于大多数人来说,建议每周至少进行150分钟的中等强度运动,如快走、游泳或骑自行车。对于运动强度和形式的选择,应考虑个人的健康状况和偏好,必要时在医疗专业人员的指导下进行。

3. 精神和情绪健康:实践证明,冥想、深呼吸和瑜伽等放松技巧可以有效减少压力和焦虑。同时,保持积极的社会交往和参与社区活动,可以提供情感支持,增强个人的社会归属感。对于经历严重生活事件或长期压力的人来说,及时寻求心理咨询和治疗是维护情绪健康的有效途径。

## 三、心理社会支持

1. 心理健康维护:面对血液净化的长期治疗,患者的心理健康维护是必不可少。心理咨询可以帮助患者应对疾病带来的压力,学习放松技巧,管理情绪和抑郁症状。支持团体提供了一个分享经验、相互鼓励的平台。心理教育活动则有助于患者了解疾病,培养积

极的生活态度和应对策略,这对于提高患者的治疗依从性和生活质量都有正面效果。

2. 社会交往与社区参与:社会交往与社区参与对于患者的情绪状态和生活质量有重要影响。通过加入兴趣小组和参与志愿服务,患者不仅能够减少孤独感,还可以获得成就感和认同感。这样的活动能够帮助个体保持积极的社会联系,增强自信心,提升生活的幸福感。患者在选择活动时应根据自己的兴趣和体力状况做出选择,确保活动内容既能带来乐趣,又不会对身体造成额外负担。

血液净化患者的生活质量是一个多方面的概念,涉及身体、心理和社会层面。通过优化治疗方案,调整生活方式,并获取心理社会的支持,患者不仅能够更好地应对治疗过程,还能够提升自身的生活质量。医疗团队与患者的共同努力,以及患者对生活细节的关注和调整,是提升生活质量不可分割的两部分。我们希望通过本文提供的策略,能够帮助血液净化患者在面临挑战时,依然能够享受到生活的美好。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)