

# 血液透析过程中的注意事项

□ 张琳

血液透析是一种用于治疗肾功能衰竭的医疗程序。在这个过程中,患者的血液被抽出并通过透析器,清除其中的毒素和多余的水分,然后再将干净的血液输送回身体。虽然血液透析是一项非常有效的治疗方式,但是在整个过程中,有一些重要的注意事项需要患者和医护人员共同关注。以下就是血液透析过程中的一些注意事项:

## 1. 准备过程

在血液透析开始之前,患者需要做好充分的准备。首先,患者需要了解血液透析的过程和目的,以及可能出现的不适感。其次,患者需要告诉医生自己正在服用的所有药物,包括处方药和非处方药、草药、营养补充剂等。这是因为某些药物可能会与血液透析器发生相互作用,

影响治疗效果或产生不良反应。

## 2. 配合医护人员

在血液透析过程中,患者需要密切配合医护人员。医护人员会监测患者的血压、心率等生命体征,并确保血液透析过程的顺利进行。患者需要保持身体的放松,避免屏气和剧烈的肢体运动。如果在血液透析过程中出现任何不适,如头晕、恶心、疼痛等,应及时告知医护人员。

## 3. 饮食

血液透析患者需要注意饮食。应该遵循低盐、低脂肪、高蛋白的饮食原则。过多的钠摄入可能会增加患者的血压,而高脂肪和高蛋白食物可能会增加肾脏的负担。此外,患者应该避免饮酒和吸烟,因为它们可能会对治

疗效果产生负面影响。

## 4. 水分摄入

血液透析患者需要严格控制水分摄入。过多的水分摄入可能会导致体内水分过多,引起水肿、肺水肿和心脏衰竭等并发症。因此,患者应该遵循医生的建议,控制每天的液体摄入量。

## 5. 服药

血液透析患者在治疗期间需要继续服用某些药物。医生可能会根据患者的病情调整药物剂量和种类,患者需要按照医生的建议服药。同时,患者需要告诉医生正在接受血液透析治疗,以便调整药物剂量以适应这一情况。

## 6. 避免剧烈运动

血液透析患者在治疗期间应该避免剧烈

运动。过度运动可能会增加身体的负担,影响血液透析的效果。患者可以选择适度的运动方式,如散步、瑜伽等,以保持身体健康。

## 7. 定期检查

血液透析患者在治疗期间需要定期接受身体检查。医生会根据患者的病情和血液透析的效果调整治疗方案,患者需要按时接受检查,以便及时了解自己的身体状况和治疗效果。

总之,血液透析是一种需要患者和医护人员共同关注的过程。患者在治疗期间需要注意饮食、水分摄入、服药、运动等方面的问题,并按照医生的建议进行治疗和检查。只有充分了解并遵守这些注意事项,才能确保血液透析的效果,并维护患者的身体健康。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

# 孕期常见问题及解答

□ 石亚云

在女性生命中的孕期,无疑是一个充满喜悦和期待的时刻。然而,随之而来的是一系列问题和困惑,尤其是对于初次怀孕的准妈妈。孕期常见问题解答,就是为了帮助准妈妈们更好地度过这段特殊时光,让她们对自己和宝宝有更深入的了解。

## 一、孕早期

### 1. 怀孕初期,为什么我总是感到疲倦?

答:怀孕初期,孕妇的身体和情绪都会发生变化,体内的激素水平也会随之改变。这些变化可能导致身体疲劳、精神萎靡。然而,随着身体逐渐适应这些变化,疲劳感也会逐渐减轻。

### 2. 怀孕期间,我能否继续工作?

答:大多数情况下,孕妇可以正常工作,但需要根据个人身体状况和工作环境进行调

整。如果感到身体不适或压力过大,应该及时向医生咨询。

### 3. 怀孕期间,我能否进行长途旅行?

答:一般来说,怀孕期间可以进行短途旅行,但如果长途旅行不可避免,建议在旅行前咨询医生。在旅行期间,孕妇需要保证充足的休息和舒适的环境。

## 二、孕中期

### 4. 孕中期,我的肚子为什么会出现疼痛?

答:孕中期,孕妇的肚子逐渐增大,可能会对周围器官和组织造成压迫,从而导致疼痛。此外,孕期常见的腹痛也可能与子宫收缩有关。如果疼痛持续或加剧,应咨询医生以排除任何潜在的健康问题。

### 5. 孕中期,我的体重增加了太多或太少,该怎么办?

答:孕妇应该定期监测体重,并根据医生的建议调整饮食和运动计划。过快或过慢的体重增加都可能对孕妇的健康造成影响。

### 6. 怀孕期间,我能否进行性生活?

答:大多数情况下,孕妇可以在孕中期进行性生活,但需要避免刺激腹部和过于激烈的动作。如果孕妇有任何不适或担忧,应该咨询医生。

## 三、孕晚期

### 7. 怀孕后期,我感到呼吸困难怎么办?

答:随着胎儿的发育,孕妇的肺部和呼吸系统可能会受到影响,导致呼吸困难。如果症状严重或持续,应咨询医生以排除任何潜在的健康问题。

### 8. 怀孕后期,我为何会感到焦虑和不安?

答:孕妇在孕晚期可能会感到焦虑和不安,这是由于对分娩的担忧和对胎儿健康的担心。建议孕妇与家人朋友交流、阅读书籍或参加孕妇课程等方式来缓解焦虑情绪。如果焦虑症状严重影响日常生活,应咨询医生或心理医生。

### 9. 怀孕后期,我为何会频繁起夜?

答:孕妇在孕晚期频繁起夜可能是由于胎儿的活动和排尿等原因。如果频繁起夜影响到睡眠质量,应咨询医生以排除任何潜在的健康问题。

总之,孕期是一个充满变化和挑战的时期。孕妇应该与医生保持密切联系,定期进行产前检查,并根据医生的建议调整生活方式和护理方法。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)

# 口腔疾病的预防与早期发现

□ 刘子煜

口腔健康是人体健康的重要组成部分,口腔疾病不仅会影响生活质量,还可能引发其他健康问题。因此,预防和早期发现口腔疾病至关重要。本文将向您介绍口腔疾病的预防方法和早期发现技巧,帮助您更好地维护口腔健康。

## 一、口腔疾病的预防

### 1. 保持口腔卫生:养成良好的口腔卫生习惯是预防口腔疾病的基础。每天至少刷牙两次,使用牙线清洁牙缝,定期洗牙,以去除牙菌斑和牙石等口腔细菌滋生的温床。

2. 均衡饮食:多吃蔬菜水果,保持足够维生素摄入,有助于增强口腔黏膜的抵抗力。避免过多摄入甜食和高糖饮料,因为它们可能导致龋齿。

3. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒会损伤口腔黏膜,增加口腔疾病的风险。

4. 定期口腔检查:定期到口腔科进行检查,可以及时发现口腔问题,如龋齿、牙周病等,并进行相应治疗。

5. 增强免疫力:通过饮食、运动等方式增强身体免疫力,有助于抵御口腔细菌的感染。

## 二、早期发现口腔疾病

1. 观察牙齿:注意观察牙齿颜色、形状和质地,如果出现白色斑块、软化区域或牙齿松动等情况,应及时就医。

2. 感觉异常:注意感觉异常,如牙齿敏感、疼痛、咀嚼不适等。这些症状可能是由于龋齿、牙周病或其他口腔疾病引起的。

3. 口臭:口臭可能是由于口腔细菌滋生、

牙周病等原因引起的,应及时就医检查。

4. 定期自我检查:定期进行自我口腔检查,有助于及时发现口腔问题。可以使用镜子和手电筒帮助检查牙齿和牙龈,注意是否有异常变化或疼痛。

5. 及时就医:如果发现口腔问题,应及时就医。不要等到问题恶化才去就医,因为有些口腔疾病如龋齿和牙周病在早期阶段可以通过简单的治疗得到控制。

## 三、常见口腔疾病的预防与治疗

1. 龋齿:预防龋齿的关键是定期检查和保持良好的口腔卫生习惯。一旦发现龋齿,应及时治疗。治疗包括填充龋齿或进行牙齿修复手术。

2. 牙周病:牙周病是牙周组织的炎症和

感染,可以通过保持良好的口腔卫生习惯、定期洗牙和使用牙线等工具来预防。如果牙周病已经发生,需要进行牙周治疗,包括清洁感染部位、使用抗菌药物等。

3. 口腔溃疡:口腔溃疡通常是由维生素缺乏、细菌感染或过度磨损引起的。预防措施包括保持良好的口腔卫生习惯、多吃蔬菜水果等。治疗方法包括使用局部药物或自愈性的溃疡膏。

总之,维护口腔健康需要养成良好的口腔卫生习惯、定期检查和及时就医等措施。通过了解常见的口腔疾病及其预防和治疗方法,我们可以更好地保护自己的口腔健康,避免由口腔疾病引起的不适和并发症。

(作者单位:河北省隆尧县中西医结合医院)

# 浅谈重症患者的循环支持技术

□ 刘燕

在我们身边,总有这样一群人,他们面临着生命中最严峻的挑战——重症患者。这些患者可能因各种原因(如创伤、疾病、手术等)导致身体内部循环系统出现问题,危及生命。在这个过程中,循环支持技术的重要性不言而喻,它能帮助重症患者维持生命,赢得康复的机会。

## 一、循环系统的基础知识

循环系统是我们身体内部的一个复杂系统,负责将氧气和营养物质输送到身体的各个部位,并将废物送回肺部进行排放。循环系统的主要组成部分包括心脏、血管和血液。

当循环系统出现问题时,可能会导致缺氧、酸中毒、组织损伤等严重后果。重症患者可能需要采取特殊的循环支持技术来帮助他

们度过难关。

## 二、重症患者的循环支持技术

1. 体外心脏辅助装置:这是一种机械装置,可以暂时替代心脏的功能,为身体提供足够的血液循环。这种装置通常在心脏手术或急性心衰等紧急情况下使用,以延长患者等待移植或治疗的时间。

2. 人工心肺机:当患者的心脏停止跳动或功能严重受损时,人工心肺机可以代替心脏和肺的功能,为身体提供氧气和营养物质的输送,并排放废物。这是治疗严重创伤、重症肺炎等危重疾病的常用手段。

3. 体外膜肺氧合(ECMO):这是一种更为先进的循环支持技术,可以同时替代心脏和肺的功能。当患者的心肺功能严重受

损,且不适合使用人工心肺机时,ECMO可以提供有效的支持。它通过持续抽取动脉血并将其输送到氧合器(膜肺)中,为身体提供足够的氧气和营养物质,同时将二氧化碳排出体外。这项技术为重症患者提供了更多的生存机会。

4. 心脏移植:对于一些病情严重、无法通过其他方式恢复的患者,心脏移植可能是唯一的解决方案。在等待合适供体期间,患者可以使用上述的体外支持技术来维持生命。

## 三、循环支持技术的伦理与法律问题

尽管循环支持技术为重症患者带来了生的希望,但实施这些技术时也需要考虑到伦理和法律问题。首先,必须确保患者的自主权

和知情同意权得到尊重。只有在患者无法表达同意或不同意的情况下,才能考虑使用这些技术。此外,实施这些技术还需要考虑到患者的尊严和舒适度,确保他们在整个治疗过程中得到关爱和支持。

## 四、结语

重症患者的循环支持技术是挽救生命的必要手段,它为患者提供了更多的生存机会。然而,实施这些技术时需要考虑许多伦理和法律问题。我们必须尊重患者的自主权和知情同意权,同时确保他们在整个治疗过程中得到关爱和支持。随着医学技术的不断进步,我们有理由相信,重症患者的生存率将不断提高。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)