

血透患者的透析导管自我护理要点

□杨丽萍

血液透析,简称血透,是终末期肾脏疾病患者的重要治疗手段之一。透析导管作为连接患者血管与透析机器的桥梁,其状态的好坏直接关系到透析效果和患者的生命安全。因此,对于血透患者来说,透析导管的自我护理显得尤为重要。本文将为大家介绍血透患者如何做好透析导管的自我护理,以期提高患者的自我护理能力,减少并发症的发生,提高生活质量。

一、认识透析导管及其重要性

透析导管是一种用于血液透析治疗的医疗器材,通常通过手术植入患者的血管中。它承担着将患者体内的血液引出,经过透析机器进行过滤后再回输的任务。透析导管的通畅与否直接影响到透析效果,因此,保持透析导管的良好状态是每位血透患者必须重视的问题。

二、透析导管自我护理的基本原则

透析导管自我护理的基本原则包括保持清洁干燥、避免感染、防止导管脱落和堵塞等。患者在日常生活中应严格遵守这些原则,确保透析导管的安全和有效使用。

三、日常护理要点

1、保持个人卫生:血透患者应养成良好的个人卫生习惯,勤洗手、勤剪指甲,避免抓挠导管周围皮肤及敷料。保持导管处

敷料清洁干燥,洗澡时避免浸湿敷料,若浸湿应及时更换,防止出口感染。同时,注意观察出口处有无渗血、红肿、脓液等异常情况,一旦发现应及时就医。

2、妥善固定导管:透析期间应妥善固定导管,防止导管移位脱落。可使用松紧带、绷带等固定导管末端,避免摆动,以减少穿刺处出血及皮肤出口感染的风险。活动和睡眠时避免压迫导管,以防血栓形成和血管壁损伤。穿脱衣服时要特别注意保护导管,避免拉扯造成松动或出血。

3、避免剧烈运动:血透患者在日常生活中应避免剧烈运动,因为剧烈运动可能导致导管脱落或移位,进而引发出血、感染等风险。此外,剧烈运动还可能增加心脏负担,影响血透效果。因此,患者应选择适度的日常活动,如散步、轻度家务等,以保持身体活力。同时,在活动过程中,患者还需特别注意避免大幅度弯曲或拉伸导管,确保导管始终处于稳定状态。

4、导管专用,避免误用:透析导管是专用于血液透析治疗的器材,不应被用于其他医疗操作,如抽血、输液等。这是因为误用可能导致导管内感染或堵塞,影响透析效果,甚至危及患者生命。因此,患者应严

格遵守医嘱,不得擅自将导管用于其他用途。如需进行其他医疗操作,应事先咨询医生,并使用专用器材进行操作,以确保导管的安全性和有效性。同时,患者还应注意保护导管,避免其受到外力损伤或污染。

四、特殊情况下的护理

1、导管脱出或断裂:在透析过程中,如果导管不慎脱出或发生断裂,患者应当保持冷静,迅速用干净的纱布或手帕按压导管脱出的部位,以控制出血。同时,立即拨打急救电话或前往医院就医,由专业医生进行处理。患者切勿自行尝试将导管回纳或进行其他修复操作,以免加重损伤或导致感染。正确的紧急处理措施有助于减少并发症和保障患者安全。

2、皮肤瘙痒或红肿:透析导管周围皮肤出现瘙痒或红肿时,患者应避免用手抓挠或自行涂抹药膏。因为抓挠可能加重皮肤损伤,而自行涂抹药膏可能引发过敏反应或加重感染。患者应及时联系医生或前往医院就诊,根据医嘱进行皮肤清洁和护理,以及使用合适的药膏进行治疗。保持皮肤干燥清洁,避免使用刺激性强的清洁剂和护肤品,也是缓解皮肤瘙痒和红肿的有效措施。

3、发热或感染迹象:血透患者在透析

过程中应密切关注自己的体温变化及插管局部皮肤情况。如果出现体温升高、局部红肿热痛等导管感染迹象,患者应立即就医。感染是透析过程中常见的并发症之一,如果不及时治疗,可能导致病情恶化甚至危及生命。因此,患者应积极配合医生进行抗感染治疗,同时加强个人卫生,保持导管周围皮肤的清洁干燥,避免感染的发生。

五、心理护理与家属支持

血透治疗是一个长期的过程,患者往往面临着身体和心理的双重压力。家属应关心、尊重、爱护病人,保持有效的沟通及安慰。同时,患者自身也应保持乐观情绪,适当参加户外活动,消除不良心理,积极配合治疗。

透析导管的自我护理是血透患者日常生活中不可或缺的一部分。通过掌握正确的护理方法,患者可以有效减少并发症的发生,提高透析效果和生活质量。同时,家属的支持和关心也是患者保持良好心态、积极配合治疗的重要因素。因此,我们呼吁广大血透患者及其家属共同关注透析导管的自我护理问题,共同努力为患者的健康保驾护航。

(作者单位:广西壮族自治区贺州市昭平县人民医院)

地贫患者输血后的饮食注意事项

□杨莉萍

地中海贫血,俗称地贫,是一种常见的遗传性血液疾病,主要发生在地中海沿岸及周边地区,也见于亚洲、非洲和中东地区。患者由于身体无法正常合成血红蛋白,容易导致贫血。输血是地贫治疗的重要手段之一,但输血后的饮食调理同样至关重要。本文将从多个方面为您介绍详细介绍地贫患者输血后的饮食注意事项。

一、增加血红蛋白含量的食物

地贫患者输血后,可以通过食用富含铁元素的食物来增加血红蛋白含量。瘦肉是良好的铁源之一,建议选择瘦牛肉、瘦猪肉等。动物肝脏也是富含铁元素的食物,可适量食用。此外,蛋黄、豆类、黑木耳等食物也含有丰富的铁元素,可作为补充。在食用铁元素的同时,维生素C也是不可或缺的。维生素C有助于提高铁的吸收率,因此,可多摄入柑橘类水果、番茄等富含维生素C的食物,以增加铁的吸收效果。

二、避免食用影响铁吸收的食物

在进食铁元素较多的食物时,应避免同时摄入影响铁吸收的食物。茶叶和咖啡中的鞣酸和咖啡因会降低铁的吸收率,因此,最好避免在餐前或餐后立即饮用茶或咖啡。此外,红糖中含有较高的钙和镁,这些矿物质会与铁元素结合,影响其吸收。因此,在进食铁元素较多的食物时,最好避免

同时摄入红糖,以免影响铁的吸收效果。此外,还应注意避免食用过酸、过辣、过咸等刺激性食物,以免刺激胃肠道,影响铁的吸收和利用。维持良好的饮食习惯,选择合适的食物搭配,有助于提高铁的吸收率,促进身体的康复。

三、合理补充蛋白质

血液中含有大量的蛋白质,输血后需要合理补充蛋白质来促进血液的生成和修复组织。优质蛋白是指含有人体必需氨基酸且易于被消化吸收的蛋白质,如鱼、瘦肉、蛋类等。鱼类是优质蛋白的重要来源,富含多种氨基酸,有助于促进血液中蛋白质的合成。瘦肉也是优质蛋白的良好来源,可以选择瘦牛肉、瘦猪肉等。此外,蛋类也是蛋白质的良好来源,蛋白质含量高,且易于被人体吸收利用。

四、注意补充维生素和矿物质

地贫患者除了需要补充维生素C外,还需要关注补充维生素B12和叶酸。维生素B12是血红蛋白生成不可或缺的营养素,可以促进红细胞的形成和发育,缺乏维生素B12会导致贫血加重。地贫患者因为疾病本身或治疗影响可能会导致维生素B12的缺乏,因此需要适量补充。叶酸也是血红蛋白合成不可或缺的营养素,能促进红细胞的生成和修复。地贫患者由于患病

原因,对叶酸的需求量可能会增加,因此应适量摄入叶酸,以促进血红蛋白的正常合成。此外,钙和锌等矿物质也是地贫患者所需的重要营养素。钙对于维持骨骼健康和神经传导起着重要作用,而锌则参与了多种酶的合成和代谢,对免疫系统的正常功能也有重要影响。

五、避免食用生冷食物

地贫患者在输血后应避免食用生冷食物,以免影响消化吸收。生冷食物会刺激胃肠道,使胃肠蠕动减慢,影响食物的消化和营养吸收。因此,建议地贫患者在饮食中选择易于消化的食物,如煮熟的蔬菜、稀饭等。煮熟的蔬菜更容易被胃肠道吸收,同时能够保留大部分营养成分,有助于补充身体所需的营养。稀饭是一种易于消化的主食,可以为身体提供能量,同时减轻胃肠道的负担,有助于促进康复。此外,还应避免食用过于油腻和辛辣的食物,以免刺激胃肠道,影响消化吸收。

六、饮食宜清淡

地贫患者饮食宜清淡,少食用刺激性食物,如辛辣、油腻食物。这些食物会刺激胃肠道,引起胃肠不适,影响消化吸收。因此,建议地贫患者在饮食中选择清淡的食物,如清炖、清蒸等,避免过度油腻和刺激性食物。清淡的饮食有助于减轻胃肠道的

负担,保护胃肠道的健康,有利于身体的康复。此外,地贫患者还应注意饮食的规律性和均衡性,避免暴饮暴食和偏食,保持良好的饮食习惯。合理搭配食物,摄入足够的营养素,有助于提高身体的抵抗力,促进康复和健康。

七、适量饮水

适量饮水有助于维持身体的水分平衡,促进新陈代谢,有利于身体康复。地贫患者应每天保持足够的饮水量,但避免过量饮水,以免增加肾脏负担。此外,建议地贫患者选择清洁卫生、经过处理的饮用水,避免饮用生水或不洁饮水,以免引起消化道感染等问题。适量的饮水不仅有利于身体康复,还可以帮助稀释血液,减轻血液粘稠度,有助于输血后的血液循环。

地贫患者输血后的饮食调理对于促进康复和健康至关重要。合理搭配食物,增加营养素的摄入,避免影响铁吸收的食物,有助于提高血红蛋白含量,缓解贫血症状,改善患者的生活质量。同时,注意保持良好的生活习惯和心态,积极配合医生的治疗,可以更好地控制和管理地贫病情,促进康复。地贫患者及家人还应加强对地贫病情的了解,定期进行相关检查和随访,以便及时调整治疗方案,提高生活质量和健康水平。

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)

妊娠期糖尿病的基本知识与管理策略

□钟义

妊娠期糖尿病(Gestational Diabetes Mellitus,简称GDM)是一种特殊的糖尿病类型,特指在妊娠期间首次出现或发现的糖尿病。对于每一位准妈妈和即将诞生的新生命来说,了解和掌握妊娠期糖尿病的相关知识是十分必要的。本文旨在科普妊娠期糖尿病的基本知识,并介绍其管理与控制策略,助力准妈妈们度过一个健康、安全的孕期。

一、妊娠期糖尿病的基本知识

1、定义与分类:妊娠期糖尿病是指妊娠期间首次出现或发现的糖代谢异常,其发生与妊娠期间母体内分泌激素的变化密切相关。根据发病时间和病因,妊娠期糖尿病可分为两类:一类是妊娠前已确诊的糖尿病合并妊娠;另一类是妊娠前糖代谢正常,妊娠期才出现或确诊的糖尿病,即妊娠期糖尿病(GDM)。

2、发病率与风险:妊娠期糖尿病的发生率因地域、人种、年龄、体重等因素而异。据统计,我国妊娠期糖尿病的发生率约为1%~5%,且近年来呈上升趋势。妊娠期糖尿病不仅增加了孕妇发生妊娠期高血压、子痫前期、羊水过多等并发症的风险,还可

能对胎儿的生长发育造成不良影响,如巨大儿、胎儿宫内生长受限、胎儿畸形等。

3、病因与发病机制:妊娠期糖尿病病因尚未完全明确,但一般认为与胰岛素分泌不足和胰岛素抵抗增加有关。在妊娠期间,孕妇体内激素水平发生变化,导致胰岛素敏感性降低,胰岛素分泌相对不足,从而引发糖代谢异常。此外,遗传因素、环境因素、不良生活方式等也可能对妊娠期糖尿病的发起到一定作用。

二、妊娠期糖尿病的管理策略

1、饮食管理:孕妇应遵循低糖、低脂、高纤维、高蛋白的饮食原则,确保营养均衡且满足身体需求。除了控制糖分摄入,孕妇还应注意食物的选择和搭配,如选择全谷类食品替代精制主食,增加新鲜蔬菜和水果的摄入,这些食物富含膳食纤维和维生素,有助于减缓血糖上升速度。同时,孕妇应避免过多摄入高热量、高脂肪的食物,以预防肥胖和妊娠期糖尿病的发生。

2、运动管理:运动不仅有助于改善胰岛素敏感性,降低血糖水平,还能提高心肺功能和增强体质。孕妇应根据自身情况选择适合自己的运动方式,如散步、游泳、孕

妇瑜伽等,这些运动方式既安全又有效。建议孕妇每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,但应避免在空腹或餐后立即进行剧烈运动,以免出现低血糖或消化不良的情况。在运动过程中,孕妇应密切关注自己的身体状况,如出现不适,应立即停止运动并寻求医生帮助。

3、血糖监测:通过定期监测血糖水平,孕妇可以及时了解自己的病情和血糖控制情况。除了空腹血糖和餐后血糖外,孕妇还应关注糖化血红蛋白等指标的变化。这些指标能够反映孕妇过去一段时间的血糖控制情况。如果血糖水平控制不佳,孕妇应及时调整饮食和运动计划,并在医生的指导下使用胰岛素等药物进行治疗。

4、体重管理:孕妇应在医生的指导下,根据自身孕前体重、身高、孕期营养需求等因素,制定个性化的体重增长目标。合理的体重增长有助于减少妊娠期糖尿病的风险,并为胎儿提供一个健康的生长环境。孕妇应通过科学的饮食搭配和适当的运动来控制体重增长,避免过度肥胖和营养过剩。同时,孕妇还应定期测量体重和腰围等指标,以便及时了解自己的体重增长情况。如

果体重增长过快或过慢,孕妇应及时咨询医生并调整饮食和运动计划。

5、孕期检查与教育:孕妇应定期进行产前检查,以便及时发现并处理妊娠期糖尿病等并发症。产前检查包括血压、尿常规、血常规、肝肾功能等常规项目,以及针对妊娠期糖尿病的特殊检查项目,如血糖监测、糖化血红蛋白等。通过这些检查,医生可以及时了解孕妇的病情和胎儿的发育情况,为孕妇提供个性化的治疗和管理建议。同时,孕妇还应接受相关的健康教育,了解妊娠期糖尿病的基本知识和管理策略,提高自我管理的能力。

妊娠期糖尿病是一种严重的妊娠期并发症,对孕妇和胎儿的健康构成威胁。通过合理的饮食管理、运动管理、血糖监测和体重管理等措施,可以有效控制妊娠期糖尿病病情并降低并发症的风险。同时,孕妇应定期进行产前检查和接受相关的健康教育以提高自我管理的能力。医生、护士和营养师等专业人员应提供个性化的指导和支持以帮助孕妇度过一个健康、安全的孕期。

(作者单位:四川省雅安市名山区中医院)