

## 透析室内瘘的健康生活方式与注意事项

□ 先文华

透析室内瘘是尿毒症患者维持生命的重要手段,通过建立动静脉之间的直接通道,为血液透析提供充足的血液供应。为了确保透析室内瘘的健康和安全,患者需要遵循科学的生活方式和注意事项。本文将为您介绍透析室内瘘的健康生活方式与注意事项。

### 一、健康生活方式

1. 饮食合理:尿毒症患者应遵循低盐、低脂、低蛋白、高维生素的饮食原则。避免摄入过多的高钾食物,如橙子、香蕉等。适当补充必需氨基酸,控制水的摄入量,以维持内瘘功能的正常。

2. 适量运动:适当的运动有助于提高机

体免疫力,促进血液循环,增强内瘘的耐受性。患者可根据自身情况选择散步、慢跑、瑜伽等有氧运动,但要避免剧烈运动。

3. 保持良好心态:情绪波动会影响内瘘的发育和功能。患者应学会调节情绪,保持乐观积极的心态,与家人和朋友保持良好的沟通,以减轻心理压力。

4. 定期检查:定期检查内瘘状况,包括听诊音、触诊等,有助于及时发现异常并采取相应措施。

### 二、注意事项

1. 避免在内瘘侧肢体输液:内瘘侧肢体是血液透析时输血的通道,如果在该侧肢体

输液或打针,会影响内瘘的正常使用。因此,患者应尽量避免在内瘘侧肢体输液或打针。

2. 保护内瘘侧肢体不受损:内瘘侧肢体要避免受压、碰撞或使用过度,以免影响内瘘的正常发育和功能。同时,要避免在内瘘侧肢体测血压或抽血。

3. 遵循正确的穿刺方法:正确的穿刺方法对内瘘的使用寿命和安全性至关重要。患者应由专业医护人员操作,遵循正确的穿刺技巧和注意事项,如选择合适的穿刺点、控制进针角度和深度等。

4. 定期更换敷料:透析室通常会为患者提供敷料,并要求患者定期更换。更换敷料有

助于保持伤口清洁,预防感染,延长内瘘的使用寿命。

5. 发现异常及时就医:如果在内瘘使用过程中出现疼痛、肿胀、出血、发热等异常情况,患者应及时就医,以便及时发现并处理问题。

总之,透析室内瘘的健康生活方式与注意事项对于患者的生命安全和身体健康至关重要。患者应积极遵循上述建议,保持良好的饮食、运动、心态和心态,同时注意保护内瘘侧肢体不受损,遵循正确的穿刺方法,并定期更换敷料和就医处理异常情况。只有这样才能确保透析室内瘘的健康和安全,让患者更好地享受生命。

(作者单位:河北省枣强县人民医院)

## 中西医结合治疗高血压的原理和方法

□ 张丽娟

高血压,这个在现代社会越来越普遍的疾病,已经引起了人们的广泛关注。面对高血压,中西医结合治疗为我们提供了一条有效的路径。本文将深入探讨中西医结合治疗高血压的原理和方法,帮助大家更好地理解和应对这一健康问题。

首先,我们需要明白高血压是什么。高血压,也称为血压升高,是指血液在流动时对血管壁造成的压力持续高于正常值的现象。其发病原因多种多样,包括遗传因素、不健康的生活方式等。高血压不仅可能导致头痛、疲倦等症状,还可能引发更严重的并发症,如脑卒中、心肌梗死等。

在中医学理论中,高血压往往与肝阳上亢、肾阴不足等因素有关。因此,中医治疗高血压的原理主要是通过调整人体的阴阳平衡,达到从根本上改善病情的目的。常用的中药有天麻、钩藤、黄芪等,这些中药可以舒张血管,降低血压,改善心脑血管流量。

然而,中药的疗效较为温和,治疗周期相对较长,不能迅速降低血压。因此,西药的使用在高血压治疗中起到了重要的补充作用。西药如钙离子拮抗剂、ACE抑制剂、β受体阻滞剂等,可以迅速降低血压,控制血压的波动。但长期使用西药可能会产生一些副作用,如头晕、口干等。

为了充分发挥中西医各自的优势,中西医结合治疗高血压的方法逐渐被广泛采用。具体的方法是根据患者的具体情况,选择适合的中药和西药进行组合使用。例如,可以选择一种有效的西药迅速降低血压,然后再逐渐加入中药来巩固疗效。这样既可以迅速控制病情,又可以避免长期使用西药带来的副作用。

除了药物治疗外,改善生活方式也是高血压治疗的重要组成部分。这包括保持健康的饮食习惯、适量的运动、戒烟限酒、保持良好的心态等。这些措施可以帮助患者更好地控制血压,提高生活质量。

总的来说,中西医结合治疗高血压的原理和方法是基于中医的阴阳平衡理论和西医的药物治疗手段,通过综合运用中药和西药,结合改善生活方式,达到全面、有效地治疗高血压的目的。这一方法不仅注重疾病的表象治疗,更注重疾病的根源调理,使患者在治疗过程中能够获得更好的疗效和生活质量。

最后,我们希望广大高血压患者能够积极采取中西医结合治疗的方法,遵循医生的建议,改善生活方式,坚持药物治疗,以便更好地控制血压,预防并发症的发生,享受健康的生活。

(作者单位:河北省邢台市襄都区西大街街道办事处社区卫生服务中心)

## 超声介入的优势与临床应用

□ 周克柔

在医学领域中,有一种被誉为“行走于针尖上的艺术”的技术,那就是超声介入。这是一种结合了医学影像技术和微创治疗技术的新型治疗方式,以其微创性、精准性和安全性,正在改变着我们对疾病的认识和治疗方式。

超声介入,顾名思义,是在实时超声的引导或监视下,以穿刺针代替手术刀来完成各种穿刺活检、置管、抽吸、注药、消融治疗等操作。这种技术无需开刀、打孔,仅用细针进行穿刺,就能达到与外科手术相媲美的效果,极大地减轻了患者的痛苦,提高了治疗的安全性。

超声介入的优势在于其精准性。在实时超声的引导下,医生可以清晰地看到患者体内的病灶,准确地将穿刺针插入到目标位置。这种精准性不仅提高了治疗的成功率,也大大减少了并发症的

发生。此外,超声介入还具有操作简便迅速、费用低、反复性强、实用价值高等优点。

超声介入在临床上的应用非常广泛,几乎涵盖了所有的疾病领域。比如,对于囊性疾病,超声介入可以通过抽吸囊液并促进囊膜的萎缩或消失;对于肿瘤性疾病,超声介入可以通过注射药物来促使肿瘤的变性坏死。此外,超声介入还可以用于甲状腺结节、颈部淋巴结等疾病的诊断,通过细针穿刺抽吸细胞学检查,可以明确病变的良恶性。

超声介入的成功,离不开超声显像技术的发展。超声显像技术以其无创、实时、动态的特点,为医生提供了清晰、准确的病灶图像,为穿刺提供了精确的定位。而超声介入,就是在这种精准的定位下,将治疗精确到每一个细胞,实现了对疾病的精准打击。超声介入的未来发展,将更加注重个

化和精准化。随着医学影像技术和微创治疗技术的不断进步,超声介入将能够实现更加精细的操作,更加准确地打击病灶,提高治疗的成功率。同时,超声介入还将与基因治疗、免疫治疗等新型治疗方式相结合,为疾病的治疗带来更多的可能性。

然而,超声介入并非适用于所有情况。其应用需要满足一定的条件,如病灶有活检的临床需求、超声探查下有安全进针路径等。

总之,超声介入是一种行走于针尖上的艺术,以其微创性、精准性和安全性,正在改变着我们对疾病的认识和治疗方式。在未来,超声介入将会为我们的健康带来更多的保障和希望。让我们期待这种技术的进一步发展,为人类的健康事业贡献更多的力量。

(作者单位:河北省邢台市人民医院)

腰部扭伤是日常生活中很常见的一种疾病,主要是因为腰部受到外力导致肌肉组织拉伤。腰部扭伤虽然不会危及生命,但如果不及时治疗和护理,会给患者带来很大的痛苦,影响生活质量。本文将介绍腰部扭伤的自我护理方法,帮助患者尽快康复。

### 一、认识腰部扭伤

腰部扭伤是腰部肌肉、韧带等软组织在外力作用下发生拉伤,导致腰部疼痛、活动受限。常见的原因有运动时没有做好准备、不小心摔倒或被撞倒、弯腰搬重物等。腰部扭伤患者常常感到腰部疼痛、僵硬、无力,活动时加重,休息时减轻。

### 二、自我护理方法

1. 休息与姿势:腰部扭伤后应立即停止活动,采取舒适的姿势,如侧卧位或仰卧位,避免长时间保持一个姿势。

2. 冷热敷:扭伤后的24-48小时内,采用冷敷的方法,有助于减轻疼痛和肿胀。48小时后可采用热敷,有助于血液循环,促进恢复。

3. 药物治疗:如果疼痛严重,可以在医生的指导下使用消炎止痛药,如布洛芬等。但切记自行使用激素类药物。

4. 贴扎或按摩:可以使用弹力绷带或医用护腰来固定腰部,避免加重损伤。也可以进行适当的按摩,但要注意力度和方式,避免加重损伤。

5. 合理饮食:腰部扭伤后要注意合理饮食,多食用富含蛋白质和维生素的食物,如鱼肉、鸡蛋、蔬菜、水果等,有助于促进身体恢复。

6. 循序渐进的活动:在疼痛和肿胀减轻后,可以逐渐进行一些轻度的活动,如散步、瑜伽等,有助于恢复腰部肌肉的力量和灵活性。

7. 避免过度劳累:腰部扭伤的患者要尽量避免过度劳累,尤其是长时间弯腰、负重等活动。

8. 定期检查:腰部扭伤的恢复时间因个体差异而异,因此建议患者在自我护理一段时间后(一般为两周左右)到医院进行复查,了解恢复情况。

9. 保持良好的生活习惯:保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、适当的运动、避免长时间保持同一姿势等,有助于提高身体免疫力,促进恢复。

总之,腰部扭伤是一种常见的疾病,通过正确的自我护理方法可以有效地减轻疼痛和肿胀,促进恢复。在自我护理过程中,患者要充分地了解腰部扭伤的原因和症状,采取正确的姿势和冷热敷方法,合理饮食,避免过度劳累和长时间保持同一姿势。同时,在自我护理一段时间后到医院进行复查,了解恢复情况。如有疑问或症状持续加重,请及时就医。

(作者单位:河北省霸州市霸州镇老堤医院)

## 腰部扭伤的自我护理方法

□ 辛永珍

## 妊娠期糖尿病的预防与控制方法

□ 樊华

在孕育生命的过程中,妊娠期糖尿病是一种常见的并发症,给孕妇和胎儿的健康都带来了一定的风险。然而,通过正确的预防和控制措施,我们可以有效地避免这一疾病对母婴健康的影响。本文将深入探讨妊娠期糖尿病的预防与控制方法,帮助准妈妈度过一个健康的怀孕期。

### 一、妊娠期糖尿病的预防

1. 合理饮食:合理控制饮食是预防妊娠期糖尿病的关键。孕妇应遵循均衡饮食原则,摄入足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪,同时限制高糖、高脂、高盐食物的摄入。孕妇还应适当摄入纤维素,以促进肠道蠕动,预防便秘。

2. 适度运动:适度的运动有助于控制体重,预防妊娠期糖尿病的发生。孕妇可以选择散步、游泳、瑜伽等低强度运动方式,每周至少进行150分钟有氧运动。

3. 定期产检:孕妇应定期进行产前

检查,以便医生及时了解其血糖状况,及早发现妊娠期糖尿病并给予相应的治疗建议。

4. 良好生活习惯:孕妇应保证充足的睡眠时间,避免熬夜;减少压力,保持心情愉快;戒烟限酒,这些都有助于预防妊娠期糖尿病的发生。

### 二、妊娠期糖尿病的控制

一旦出现妊娠期糖尿病,孕妇应及时采取相应的控制措施。治疗方法包括饮食调整、药物治疗和胰岛素治疗等。以下是一些控制妊娠期糖尿病的方法:

1. 饮食调整:孕妇应根据医生的建议,合理调整饮食,控制血糖水平。饮食应以低糖、高纤维、富含维生素和矿物质的食物为主。适量摄入碳水化合物,避免高GI(血糖指数)食物。

2. 药物治疗:在医生的指导下,孕妇可能需要使用口服降糖药物或胰岛素来控制

制血糖。药物治疗应在医生的指导下进行,以确保安全性和有效性。

3. 定期监测血糖:孕妇应定期监测血糖水平,以便及时调整治疗方案。建议每周至少进行一次血糖监测,并根据医生建议进行其他必要的检查。

4. 保持良好的生活习惯:如前所述,良好的生活习惯有助于控制血糖水平。孕妇应保持充足的睡眠时间,避免熬夜;适当增加运动量,以促进脂肪和糖分消耗;减少压力,保持心情愉快;限制糖分摄入,戒烟限酒。

总之,妊娠期糖尿病的预防与控制对于孕妇和胎儿的健康至关重要。孕妇应采取合理的饮食、适度的运动、定期产检、良好生活习惯等措施来预防妊娠期糖尿病的发生。一旦出现妊娠期糖尿病,孕妇应及时采取相应的控制措施,并在医生的指导下进行治疗和监测。

(作者单位:河北省霸州市霸州镇老堤医院)