

## 内瘘居家护理的注意事项

□ 陈国辉

内瘘是尿毒症患者的生命线,是维系生命的纽带,是极其重要的,下面跟大家一起聊聊内瘘的那些事。

### 1 内瘘是什么?

动静脉内瘘是一种连接动脉和静脉的通路,是通过将动脉与静脉直接连接形成的血管,然后在这个通路中将静脉血引入动脉。动静脉内瘘在肾脏透析治疗中有着广泛的应用,并且一般是通过外科手术来建立的。动静脉内瘘是一种人工通路,可以将外科手术或放射学介入在患者手臂上建立两条管路,其中一条是动脉,另一条是静脉,两条管道连接在一起,能够在静脉血液中产生更大的底容量和更快的血流速度,可以有效满足肾透析过程中对大量血流量的需求。

### 2 常见的内瘘并发症有哪些?

内瘘常见的并发症主要有以下几种:  
(1)血栓形成:是最常见的并发症,可能和手术操作、血管自身条件及手术后护理不到位等因素相关。当内瘘血管处有突发疼痛、血流量不畅、搏动、震颤和杂音减弱等症状时,预示血栓形成。血栓形成后,一般应做取栓手术或再次造瘘。

(2)感染:感染的发生主要是受免疫功能低下与术后护理不当的影响。常见的感染部位是瘘管附近的皮肤,常出现红肿、疼痛、瘙痒等情况,情况严重,可能会引发败血症。

(3)血管狭窄:多出现在瘘口,主要是因为血液流动加速引起炎症反应所致。由于血管狭窄,会引起血流量减少或阻塞,对透析效果造成不良影响。

(4)动脉瘤、静脉瘤样扩张或假性动脉瘤:主要是受到穿刺方法不当或内瘘血流量过大的影响,可能导致血管壁的薄弱和扩张,对血液循环造成不良影响。

(5)肿胀手综合征:肿胀手综合征的出现可能是因为回流静脉被阻断或者动脉血压力过大,导致肢体远端回流障碍。

(6)窃血综合征:通常与血管通路相关的窃血综合征有关,可能发生在侧侧吻合或端侧吻合时,造成肢体末端缺血。

### 3 内瘘居家护理的方法和注意事项有哪些?

内瘘护理主要应注意保持局部卫生、穿宽松的衣物、保护患肢、适当活动、不要压迫患处,还要注意观察局部皮肤情况、观察局部症状、按时测量血压、保证睡眠充足、饮食营

养等。

(1)保持局部卫生:内瘘居家护理要注意保持局部皮肤清洁,以免局部出现感染。

(2)穿宽松的衣物:内瘘居家护理应尽量穿宽松、柔软、舒适的衣物,以免衣物对患处进行摩擦,诱发炎症。

(3)避免用力:动静脉内瘘患者应避免提重物,避免过度用力,以免血管堵塞,导致病情加重。

(4)适当活动:动静脉内瘘患者,无论是在术前还是术后,都应在医生的指导下适当运动,防止血栓形成,促进血液循环,保护内瘘。患者可进行握拳放松、上肢屈伸等,但动作幅度不宜过大。

(5)不要压迫患处:内瘘居家护理要注意保护好患肢,不要受到外伤,平时不要按压局部内瘘,测量血压时不能在患肢进行测量。

(6)观察局部皮肤情况:静脉内瘘的患者平时应观察局部皮肤,如果出现红肿、热、痛等情况,要及时就医。

(7)按时测量血压:内瘘居家护理要注意每日按时测量血压,避免出现低血压、低血糖,以免引起内瘘堵塞。但注意一定不要在

瘘一侧的肢体进行血压监测。

(8)保证睡眠充足:静脉内瘘的患者平时要注意休息,保证有充足的睡眠,睡觉时不能用内瘘肢体垫头,遵医嘱护理好内瘘。

(9)饮食营养:进入透析阶段的患者要多进食优质蛋白质如:鱼肉、牛肉、鸡肉等。

(10)自我检查:日常需要对内瘘做好相关查体,每日可用自己的另一支手确震颤音,也可以放在耳边听是否有沙沙声,假如震颤消失或者减弱,要尽早咨询医生,可能是瘘口狭窄或者是闭塞。建议患者3-4次/天,最好早、中、晚、睡前检查,如果是新内瘘在三个月以内的要增加检查次数。除注意是否存在震颤、杂音外,还要看手部及整个上肢有无变化,比如有没有肿胀,手部颜色是否改变,是否存在苍白或水肿,一旦有相关表现,建议及时就诊。

(11)避免刺激因素:避免寒冷、疼痛、压迫等各种血管收缩因素的刺激。

总之,内瘘患者需要特别注意防止血栓形成。通过合理的观察和自我护理措施,可以有效降低血栓形成的风险。同时,在医生的指导下进行正确的使用和维护也是至关重要的。

(作者单位:广西博白县人民医院)

## 结直肠癌的发病原因、预防措施及治疗方法

□ 黄世林

结直肠癌是一种常见的消化系统恶性肿瘤,其发生与多种因素有关,包括遗传、饮食习惯、生活习惯等。近年来,结直肠癌的发病率呈逐年上升趋势,给人们的健康带来了严重威胁。本文将介绍结直肠癌的发病原因、预防措施以及如何早期发现和治疗。

### 一、结直肠癌的发病原因

1.遗传因素:家族遗传史是结直肠癌发病的重要因素之一。有家族遗传史的人患结直肠癌的风险较高。

2.饮食习惯:高脂肪、低膳食纤维的饮食模式是结直肠癌发生的重要原因之一。摄入过多的动物脂肪和肉类可能导致肠道内有害菌群增多,影响肠道健康。

3.生活习惯:长期久坐、缺乏运动、吸烟、饮酒等不良生活习惯也可能增加患结直肠癌的风险。

### 二、预防结直肠癌的方法

1.健康饮食:减少高脂肪、高热量食物的摄入,增加膳食纤维的摄入量。建议多吃蔬菜、水果、全谷类食物,少吃红肉和加工肉类。

2.保持运动:适量的运动可以促进肠道蠕动,有助于排便和消化。建议每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动。

3.戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入对预防结直肠癌非常重要。过度饮酒和吸烟会增加患癌风险。

4.定期体检:定期进行结肠镜检查是预防结直肠癌的有效手段之一。对于高危人群,建议从40岁开始每年进行一次结肠镜检查。

5.保持良好的心理状态:长期紧张、焦虑等不良心理状态可能会影响肠道健康,增加患结直肠癌的风险。建议保持良好的心态,避免过度压力。

### 三、结直肠癌早期发现和治理

早期发现和治理是提高结直肠癌治愈率的关键。如果发现自己有便血、腹痛、腹胀等症状,应及时就医,进行相关检查以排除结直肠癌的可能性。对于高危人群,建议定期进行肠镜检查,以便及时发现并治疗早

期结直肠癌。

治疗方法包括手术、化疗、放疗等。手术治疗是结直肠癌的主要治疗方法之一,可以通过切除病变部位来达到根治的目的。化疗和放疗则主要用于无法进行手术的患者,以控制肿瘤进展和缓解症状。

综上所述,结直肠癌的发病原因多种多样,包括遗传、饮食习惯、生活习惯等。为了预防结直肠癌,我们需要从健康饮食、保持运动、戒烟限酒、定期体检等方面着手。早期发现和治理是提高结直肠癌治愈率的关键。对于高危人群,建议从40岁开始每年进行一次结肠镜检查,以便及时发现并治疗早期结直肠癌。

(作者单位:盐山县寿甫中医医院)

## 便秘的原因与应对方法

□ 席海峰

在当代社会中,便秘已成为许多人生活中的常见问题,给身体健康和生活质量带来了诸多困扰。因此,如何健康排便,远离便秘烦恼成为当前备受关注的议题。在这场健康战役中,我们需要寻找便秘的终结者,采取有效的方法摆脱这一困扰。本文将介绍便秘的原因、危害、如何预防和治理便秘,帮助大家远离便秘烦恼,保持健康的生活方式。

### 一、便秘的原因

便秘的原因多种多样,主要包括饮食不当、生活习惯不良、精神压力过大、肠道疾病等。饮食不当可能是由于摄入的膳食纤维不足、水分不够、饮食不规律等原因导致的。生活习惯不良可能是由于缺乏运动、长时间久

坐等原因导致的。精神压力过大和肠道疾病也是便秘的常见原因之一。

### 二、便秘的危害

长期便秘会导致许多健康问题,如皮肤粗糙、肥胖、内分泌失调、精神萎靡、头痛等。同时,便秘也可能引发一些严重的疾病,如肠梗阻、肛裂、痔疮等。因此,预防和治理便秘对于维护身体健康至关重要。

### 三、如何健康排便

1.调整饮食:增加膳食纤维的摄入,如多吃蔬菜、水果、粗粮等。同时,要保证水分摄入充足,以软化大便,促进排便。

2.养成规律排便的习惯:定时排便,让身体形成条件反射,有助于规律排便。

3.多运动:适当运动可以促进肠道蠕动,有助于排便。

4.放松心情:保持轻松愉快的心情,有助于缓解精神压力,促进排便。

5.药物治疗:在医生的指导下,可以使用一些通便的药物来缓解便秘症状。

### 四、应对便秘的方法

如果以上方法不能有效改善便秘症状,可以尝试以下方法:

1.调整生活习惯:保持良好的生活习惯,如规律作息、适当运动、避免长时间久坐等。

2.按摩腹部:适当按摩腹部可以促进肠道蠕动,有助于排便。

3.适当使用开塞露:在医生的指导下,可以使用开塞露来暂时缓解便秘症状。

4.寻求专业治疗:如果便秘症状严重,可以寻求专业医生的建议,采取针对性的治疗措施。

总之,预防和治理便秘需要从多个方面入手,包括调整饮食、养成规律排便的习惯、多运动、放松心情、药物治疗等。如果便秘症状严重,可以寻求专业医生的建议,采取针对性的治疗措施。保持健康的生活方式对于预防和治理便秘至关重要。只有身心健康,才能真正远离便秘烦恼。希望大家通过本文的介绍,能够了解如何健康排便,远离便秘烦恼。

(作者单位:河北省怀安县左卫中心卫生院)

## 汗疱疹的症状、原因和治疗方法

□ 贾洪格

手上长水泡可能是由多种原因引起的,其中汗疱疹是一个常见的可能性。汗疱疹是一种常见的皮肤病,会导致手上出现瘙痒、刺痛和灼热感,同时还会出现一些小水泡。下面我们将详细介绍汗疱疹的症状、原因和治疗方法。

### 一、汗疱疹的症状

汗疱疹通常会出现在手部出现一些小水泡,这些水泡通常会痒、刺痛和灼热。水泡主要在掌跖、指(趾)伸侧出现,并且可能会扩散到其他部位。此外,汗疱疹还可能会导致皮肤干燥、脱皮和发红等症状。

### 二、汗疱疹的原因

汗疱疹的原因尚不完全清楚,但可能与以下因素有关:

1.遗传因素:汗疱疹具有家族遗传性,部分患者家族中有汗疱疹病史。

2.过敏反应:汗疱疹可能与手部接触某些物质(如肥皂、洗衣液、金属等)引起的过敏反应有关。

3.皮肤干燥:皮肤干燥可能是汗疱疹的诱因之一。皮肤干燥会导致皮肤细胞缺乏水分,从而引发炎症反应。

4.精神因素:精神压力过大可能引发汗疱疹。精神压力过大可能会影响身体的免疫系统,从而引发皮肤病。

5.其他因素:季节变化、气候湿热、真菌感染等也可能与汗疱疹的发病有关。

### 三、如何预防和治理汗疱疹

1.避免接触过敏源:避免接触可能引起

过敏的物质,如肥皂、洗衣液、金属等。如果必须接触这些物质,应戴手套等防护工具。

2.保持皮肤湿润:保持皮肤湿润可以减少皮肤干燥和炎症反应。可以使用润肤霜等保湿产品。

3.调整饮食:某些食物可能影响皮肤的健康,如辛辣食物和海鲜等。建议避免或少吃这些食物。

4.药物治疗:如果汗疱疹症状严重,可以在医生的指导下使用药物治疗,如抗组胺药和外用药膏等。

### 四、其他注意事项

1.保持手部清洁:保持手部清洁可以减少感染的风险,同时也有助于减轻症状。

2.避免抓挠:汗疱疹的水泡可能会引起

瘙痒和不适,但患者应该避免抓挠,以免引起感染或扩散症状。

3.减少出汗:如果手上总是因为汗多而导致小水泡层出不穷,还可以用醋酸铅溶液湿敷或者是泡水来减少手掌出汗,从而可以抑制小水泡的形成。

4.避免抓挠:汗疱疹的水泡可能会引起瘙痒和不适,但患者应该避免抓挠,以免引起感染或扩散症状。

总之,手上长水泡可能是汗疱疹引起的,这是一种常见的皮肤病。通过了解汗疱疹的症状、原因和治疗方法,我们可以更好地预防和治理这种疾病。同时,保持良好的生活习惯和心态,有助于减轻症状并促进康复。

(作者单位:献县中医医院)