

# 肾病患者血液透析期间的自我管理技巧

□ 申梓霖 熊艳 秦静 王凤英 汪美玲

随着现代医学的发展,血液透析已经成为肾病患者维持生命的重要治疗手段。然而,血液透析不仅仅是依赖于医疗设备和医护人员的操作,更需要患者自身的积极配合和良好的自我管理。本文将介绍肾病患者在血液透析期间的自我管理技巧,以帮助患者更好地应对治疗过程,提高生活质量。

## 一、饮食管理

1、控制钠摄入:高钠饮食会导致体液潴留和高血压,加重肾脏负担。肾病患者应尽量减少盐的摄入,避免食用高盐食品,如腌制品、罐头食品和加工食品。

2、限制钾摄入:肾功能受损会导致体内钾积聚,易引发严重的心脏问题。患者应避免摄入高钾食品,如香蕉、橙汁、番茄和土豆,选择低钾食品更为安全。

3、控制磷摄入:高磷饮食会导致骨质疏松和心血管疾病。肾病患者应减少奶制品、坚果和豆类等高磷食物的摄入,并在医生指导下使用磷结合剂。

## 二、液体管理

1、严格控制饮水量:肾病患者由于尿量减少,需要严格控制每日饮水量,以防止体液潴留。患者应根据医生的建议设定每日的饮水限额,并养成记录每日饮水量的

习惯。

2、避免饮用含钠饮料:含钠饮料会增加体内钠的含量,导致体液潴留。患者应选择无钠或低钠的饮料,如纯净水、淡茶等。

## 三、药物管理

1、遵医嘱用药:患者应严格按照医生的处方服药,不得擅自停药或更改剂量。定期复查,及时调整药物方案。服药时间和方法应严格按照医嘱执行,避免漏服或错服。药物管理过程中,可以使用药盒或手机提醒功能,确保按时服药。

2、了解药物副作用:患者应了解所用药物的可能副作用,及时向医生报告任何不适症状,以便医生及时调整治疗方案。记录下每次用药后的反应,包括任何不适或异常情况,以便在复诊时详细反馈给医生。保持与医生和药师的沟通,充分了解药物的作用和副作用。

## 四、心理管理

1、保持积极心态:长期的透析治疗可能会给患者带来心理压力。患者应保持积极的心态,寻求家人、朋友的支持,必要时寻求心理医生的帮助。

2、培养兴趣爱好:透析期间的生活相对单调,患者应培养一些兴趣爱好,如读书、绘画、音乐等,以丰富生活内容,增强心

理愉悦感。

## 五、透析期间的自我护理

1、注意透析通路的护理:透析通路(如动静脉瘘或透析导管)的护理非常重要。患者应保持通路部位的清洁,避免感染,定期检查通路的通畅情况。透析前后要按照医护人员的指导进行彻底清洁,避免用力按压或磕碰通路部位。发现红肿、疼痛或异常分泌物时,应立即就医。

2、监测体重和血压:透析期间,密切监测体重和血压有助于评估透析效果。患者应每日记录体重变化,定期测量血压,及时向医生报告异常情况。体重的变化可以反映体液的积聚情况,血压的波动则可能提示透析效果或药物调整的必要性。使用可靠的测量工具,确保数据准确。

## 六、定期体检和随访

1、定期进行血液检查:血液透析患者应定期进行血液检查,以监测体内电解质、激素水平和血液透析的效果。医生会根据检查结果调整治疗方案。

2、定期随访医生:患者应定期随访肾病专科医生,了解病情进展,及时调整治疗方案,并获取专业的健康指导。

## 七、日常生活注意事项

1、保持良好的生活习惯:肾病患者应

保持规律的作息时间,避免熬夜,确保充足的睡眠。适当的锻炼有助于增强体质,提高免疫力,但应避免过度劳累。

2、预防感染:透析患者免疫力较弱,易感染。应注意个人卫生,避免去人群密集的地方,定期接种疫苗,预防流感等传染病。

## 八、紧急情况处理

1、识别紧急症状:血液透析患者应了解一些紧急症状,如突然的胸痛、呼吸困难、严重的高血压或低血压等。如出现上述症状,应立即就医。

2、准备紧急联系方式:患者应随身携带紧急联系方式和医疗卡片,上面注明自己的疾病情况、正在使用的药物以及紧急联系人的电话,以便在紧急情况下及时获得帮助。

总之,血液透析对于肾病患者来说是一项长期而艰辛的治疗过程,但通过有效的自我管理,可以显著提高治疗质量和生活质量。饮食管理、液体控制、药物管理、心理疏导、透析护理、定期体检、生活注意事项以及紧急情况处理,都是患者在透析期间需要关注的重点方面。祝愿每一位肾病患者都能在专业医疗团队的帮助下,通过有效自我管理,迎来更健康、更充实的生活。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院)

# 宫颈癌筛查的重要性及护理小知识

□ 李玲

宫颈癌是全球女性中常见的恶性肿瘤之一,但也是可以通过早期筛查和预防措施有效控制的癌症。本文将从宫颈癌筛查的重要性、筛查方法、常见护理措施等方面进行介绍,提高对宫颈癌的认识和预防意识。

## 一、宫颈癌筛查的重要性

1、提高早期发现率:宫颈癌在早期阶段通常没有明显症状,因此不容易被察觉。通过定期进行筛查,可以在癌变发生前或早期阶段发现异常细胞,从而及时采取治疗措施,显著提高治愈率。早期发现不仅有助于保护患者的生命,还能减少因癌症发展带来的身体和心理负担。通过早期筛查,女性可以避免因晚期癌症治疗导致的生活质量下降和长时间的身体不适。

2、降低死亡率:早期宫颈癌的治愈率非常高,超过90%。定期筛查能够在癌症进展到晚期之前发现问题,避免因延误治疗而导致的高死亡率。通过及时发现和治疗,许多女性能够避免经历痛苦的癌症晚期症状和复杂的治疗过程。筛查的普及使得更多女性能够获得早期诊断和治疗的机会,从而显著降低宫颈癌的死亡率。

3、节约医疗成本:早期发现和治疗宫颈

癌不仅可以挽救生命,还可以减少因晚期治疗而产生的高额医疗费用。早期治疗通常较简单且费用较低,而晚期治疗不仅复杂,费用也更高。通过筛查,能够避免因晚期癌症治疗所需的手术、放疗和化疗等昂贵治疗方案。早期筛查和预防措施可以减少医疗资源的浪费,使得更多资源可以用来帮助其他需要紧急医疗救助的患者。

4、增强疾病预防意识:定期筛查能够帮助女性增强自身健康意识,促进健康生活方式的养成,减少其他相关疾病的发生风险。通过筛查,女性可以更了解自己的健康状况,从而更加重视身体的信号和变化。

## 二、宫颈癌筛查的方法

1、巴氏涂片检查(Pap smear):巴氏涂片检查是最常见的宫颈癌筛查方法,通过采集宫颈经济且效果显著,适合大多数女性进行定期筛查。

2、人乳头瘤病毒(HPV)检测:HPV检测是另一个重要的筛查工具,因为大多数宫颈癌都是由HPV感染引起的。通过检测女性体内是否存在高危型HPV,可以早期评估其宫颈癌的风险。HPV检测通常与巴氏涂片检查结合使用,以提高筛查的准确性。

3、联合筛查:联合筛查是指将巴氏涂片检查和HPV检测结合使用。这种方法能够提高筛查的敏感性和特异性,既能够发现细胞的病变,又能检测病毒感染情况,是目前推荐的一种筛查策略。

4、阴道镜检查:当巴氏涂片或HPV检测结果异常时,医生可能会建议进行阴道镜检查。通过阴道镜,医生能够仔细观察宫颈表面,并在必要时进行活检,以确定是否存在癌前病变或癌症。

## 三、宫颈癌筛查的护理

1、筛查前的准备:避免经期筛查:筛查最好在月经周期的中期进行,避免在月经期间,因为经血可能影响筛查结果的准确性。禁止阴道用药和性行为:在筛查前48小时内,应避免使用阴道药物、进行阴道冲洗或发生性行为,以免干扰检查结果。

2、筛查后的护理:关注身体反应:筛查后如果出现轻微的不适或少量出血是正常的,但如果出血量大或持续不适,应及时联系医生。遵医嘱复查:根据医生建议的复检时间,按时进行复查,确保持续监控健康状况,特别是在筛查结果异常的情况下。

3、健康生活方式:①接种HPV疫苗:

HPV疫苗可以有效预防大多数由HPV引起的宫颈癌,建议在适龄时接种。②坚持健康饮食:均衡的饮食可以增强免疫力,建议多摄入富含维生素和抗氧化剂的食物,减少高脂、高糖食物的摄入。③规律体育锻炼:适度的体育锻炼有助于增强体质,提高免疫力,降低癌症风险。④戒烟限酒:吸烟和过量饮酒会增加多种癌症的风险,包括宫颈癌。因此,戒烟限酒是非常重要的预防措施。

4、定期体检:①建立健康档案:定期体检有助于及时发现潜在的健康问题,建议建立详细的健康档案,便于医生了解患者的健康历史和变化。②重视医生建议:定期进行妇科检查,听取医生的建议,根据个人健康状况调整筛查频率和方式。

总的来说,宫颈癌是可以预防和治疗的癌症。通过定期筛查、健康的生活方式和积极的护理措施,女性可以有效降低宫颈癌的风险,保障自身健康。希望这篇文章能够帮助大家更全面地了解宫颈癌筛查的重要性及相关护理小知识,提高健康意识,为自身健康保驾护航。定期筛查、早期预防,是每一位女性都应重视的健康守则。

(作者单位:陆军军医大学第一附属医院)

# 骨折患者术前营养状况对骨折的康复有何影响

□ 黄理聪

骨折是临床上的一个常见问题,尤其是在老年人群中发生的概率较高。在骨折后,接受手术治疗便是一种常见的处理方式。但是,术后康复的成效也不仅取决于手术本身,还与患者术前的营养状况有着密切的关系。对此,本文将详细地探讨一下骨折患者术前营养状况对骨折康复的影响,帮助大家更好地理解营养的重要性和科学补充营养的方法。

## 一、营养状况与骨折康复的关系

营养作为维持人体正常功能和修复组织的基础,骨折患者的骨骼修复过程同样也离不开营养的支持。那些术前营养状况差的患者,可能会面临着更长的康复时间和更高的并发症风险。具体来说,营养不良会导致蛋白质、维生素和矿物质的缺乏,这些都是骨骼愈合过程中不可或缺的成分。而骨折后的愈合过程则分为炎症期、修复期和改建期,每个阶段都需要不同的营养支持。如果术前营养状况不佳,患者的炎症反应就可能会更加剧烈,修复期的细胞增殖和骨基质生成也会受限,最终影响到骨骼的完全愈合。

## 二、营养支持的重要性

1、蛋白质的重要性。首先来讲,蛋白质是骨骼、肌肉和其他组织修复的基础。在骨折后,人体需要大量的蛋白质来修复受损的骨组织和促进新骨的生长。当术前蛋白质摄入不足时,就会导致肌肉萎缩和骨质疏松,使骨折部位的固定和愈合更加困难。此外,蛋白质对于免疫系统的正常功能也至关重要,营养状况不佳的患者,术后就会很容易发生感染和其他并发症。因此,保证术前蛋白质的充分摄入,对骨折患者的康复而言都有着极为重要的作用。

2、维生素的角色。维生素尤其是维生素D和维生素C在骨折愈合中也扮演着关键的角色。其中,维生素D非常有助于钙的吸收,钙是骨骼的重要组成部分,缺乏维生素D则会导致钙吸收的效率低下,从而影响新骨的形成和骨密度的恢复;而维生素C则是胶原蛋白合成所必需的元素,胶原蛋白作为骨基质中的重要成分,缺乏维生素C就会导致骨骼的修复能力下降。因此,术前保证维生素D和维生素C的充足摄入,对于骨

折的愈合速度和质量将有着直接的影响。

3、矿物质的作用。而如钙和镁等矿物质在骨骼修复过程中也是不可或缺的。钙作为骨骼的主要成分,术前钙摄入不足就会导致骨密度降低,影响骨折部位的愈合速度和强度;镁则是骨骼矿化过程中所需的辅酶,缺乏镁不仅会影响钙的代谢,还会导致骨骼质量下降。因此,术前保持适量的钙和镁等矿物质的摄入,对于骨折患者的康复效果也有着至关重要的作用。

## 三、营养不良的风险

当出现术前营养不良时不仅会延长患者的康复时间,还会增加其并发症的风险。一些研究表明,营养不良的患者术后感染率是显著高于营养状态良好的患者的。此外,营养不良还会导致其出现伤口愈合不良、骨折再发和长期功能障碍等问题。因此,术前评估患者的营养状况并进行必要的营养干预,对于提高骨折康复效果具有着重要意义。

## 四、营养补充的策略

为了切实确保术前营养状况的良好,患者便应当切实遵循均衡饮食的原则,摄入足

够的蛋白质、维生素和矿物质。对于蛋白质,患者则可以选择鱼、鸡蛋、豆类和奶制品等优质蛋白来源;维生素D可以通过晒太阳和摄入富含维生素D的食物如鱼肝油、蛋黄和奶制品来获得;维生素C则广泛存在于新鲜水果和蔬菜中,如柑橘类、水果和绿叶蔬菜;钙和镁则可以通过牛奶、酸奶、菠菜和坚果等食物来补充。此外,针对某些特定的营养缺乏,还可以考虑使用营养补充剂的方式来摄入,但需在医生的指导下进行。

综上所述,术前营养状况对骨折患者的康复是有着深远的影响的,通过保证术前良好的营养状况不仅能加快骨折的愈合,减少并发症风险,还能切实提高患者的整体康复质量。如此,通过科学的营养评估和个体化的营养干预,合理补充蛋白质、维生素和矿物质,患者便能在手术和康复过程中取得更好的效果。在未来,则需要进一步加强对于术前营养状况的重视,推动营养干预在骨折康复中的应用,为更多患者带来健康和希望。

(作者单位:广西骨伤医院)