

肾病患者血透后的注意事项

□ 董华珍

肾病患者经过血液透析(简称血透)治疗后,身体往往处于一个相对虚弱的状态,因此在透析后应采取适当的护理措施。这不仅有助于患者的身体恢复,也可以预防并发症的发生。本文将介绍肾病患者在血透后的注意事项,以帮助患者更好地管理自己的健康。

一、饮食管理

血透后的饮食管理是肾病患者恢复的重要环节,合理的饮食可以帮助患者补充营养,避免不必要的并发症。

1. 适量补充水分:血透过程中会去除体内多余的水分,因此透析后适量补充水分是必要的。但需要注意的是,补水量应根据医生的建议进行,以避免体内水分过多引起的心脏负担或水肿。一般来说,补水应采取少量多次的方式,避免一次性大量饮水。

2. 控制蛋白质摄入:透析后,患者需要适量增加蛋白质的摄入,因为透析过程中会流失一部分蛋白质。优质蛋白质如鱼类、鸡蛋、瘦肉等应占饮食中的主要部分。然而,摄入量应根据医生建议进行,以避免对肾脏造成额外负担。

3. 限制钾、磷的摄入:血透患者需要严格控制钾、磷的摄入,以防止高钾血症和磷钙代

谢紊乱。这意味着患者在饮食中应避免高钾食物如香蕉、橙子,以及高磷食物如奶酪、坚果等。同时,可通过服用医嘱的磷结合剂来帮助控制体内磷的水平。

二、身体护理

1. 监测体重:透析后定期监测体重是了解体内水分平衡的重要手段。透析前后体重变化过大可能意味着体内水分过多或过少,患者应根据医生的建议及时调整饮水量和饮食量。

2. 适当休息和运动:血透后患者往往感到疲劳,因此适当的休息是必要的。然而,过度静养可能导致肌肉萎缩和体力下降。患者应在医生的指导下进行适量的运动,如散步或轻度的体操,以增强体力,促进血液循环。

3. 观察透析通路:透析通路的健康状况直接影响到透析的效果和患者的健康。透析通路如动静脉内瘘或中心静脉导管,需要患者日常细心观察和护理。患者应定期检查透析通路部位,如是否有红肿、疼痛或异常出血等情况。如果发现异常,应及时就医处理,避免引发严重感染或透析失败。保持透析通路的清洁和通畅,是确保透析顺利进行的重要保障。

三、心理调适

血透是一项长期治疗,患者的心理状态对整体健康有着深远影响。良好的心理调适可以提高患者的生活质量,增强治疗效果。

1. 保持积极心态:长期透析可能给患者带来心理压力,部分患者会产生焦虑、抑郁等情绪。患者应尽量保持积极心态,与家人和朋友多交流,寻求心理支持,必要时可以求助于心理医生。

2. 参与社交活动:尽管透析治疗需要定期进行,但患者仍应尽量保持日常的社交活动。参与社交活动不仅有助于心理健康,也可以提供情感支持,帮助患者更好地应对治疗带来的挑战。

3. 培养兴趣爱好:培养一些适合自己的兴趣爱好,如阅读、绘画、种植等,可以转移注意力,减轻透析带来的压力。同时,这些活动也可以充实患者的生活,使其感受到生活的乐趣和意义。

四、药物管理

1. 遵医嘱用药:患者应严格按照医生的处方用药,避免擅自增减药量或停药。尤其是在调整药物剂量时,必须在医生的指导下进行调整,以避免药物副作用或治疗效果的降

低。药物管理是维持透析效果和控制病情的重要环节。患者应了解每种药物的作用和可能的副作用,并按照医嘱定时服药。同时,应定期与医生沟通,了解治疗进展,必要时调整用药方案。

2. 定期复查:定期复查可以帮助医生了解患者的治疗效果和身体状况,及时调整用药方案。患者应按时进行血液检查、尿液检查等必要的复查项目,以确保治疗的有效性和安全性。复查项目通常包括血常规、肾功能、心电图等,通过这些检查,可以全面了解患者的健康状况,及时发现和处理潜在的问题。定期复查是确保治疗顺利进行的重要保障,患者应予以重视。

总的来说,肾病患者在血透后的注意事项涵盖了饮食、身体护理、心理调适和药物管理等多个方面。每一个细节的管理都与患者的长期健康息息相关。通过科学合理的管理措施,患者不仅可以更好地应对血透后的不适,还能有效预防并发症,提高生活质量。希望本文能够为肾病患者及其家属提供有益的指导,使他们在治疗过程中更加从容应对,迈向健康的生活。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

血液检验:了解你的身体健康状况

□ 许成良

血液检验作为一种常见的健康检查手段,通过分析血液中的各项指标,可以为我们提供身体健康的重要信息。本文将介绍血液检验的意义及其在健康管理中的应用,帮助读者更好地了解自己的身体状况。

一、血液检验的基本原理和意义

1. 血液检验是如何进行的?血液检验通过采集血液样本,通常采用静脉抽血的方式进行。采集到的血液样本会被送到实验室,经过离心、化学分析和光谱分析等步骤,检测其中的各种成分和指标,如红细胞计数、白细胞计数、血红蛋白含量等。不同的检验项目会采用不同的分析方法,但其最终目的是通过这些指标的变化,评估身体的健康状态。

2. 血液检验能告诉我们什么?①红细胞指标:红细胞负责将氧气从肺部输送到全身各个组织。通过测量血红蛋白浓度和红细胞计数,可以了解血液携氧能力。若这两个指标低于正常范围,可能提示贫血,需进一步查找原因。②白细胞指标:白细胞总数的增加通常是身体对感染或炎症的反应,而不同类型的白细胞(如中性粒细胞、淋巴细胞、单核细胞等)的比例变化则可以

帮助医生更精确地判断感染的类型和严重程度。③血糖、血脂等:血糖水平反映了体内糖代谢的状况,高血糖可能提示糖尿病或糖尿病前期。血脂检测包括总胆固醇、低密度脂蛋白(LDL)、高密度脂蛋白(HDL)和甘油三酯等,异常血脂水平可能增加心血管疾病的风险。④肝功能和肾功能指标:肝功能指标如谷丙转氨酶(ALT)和谷草转氨酶(AST),可以反映肝脏健康状况。肾功能指标如肌酐和尿素氮,可以评估肾脏的滤过功能。通过这些指标,医生可以判断肝肾功能是否正常,是否存在损伤或疾病。

二、常见的血液检验项目及其解读

1. 血红蛋白(Hb)浓度:血红蛋白是红细胞中携带氧气的蛋白质,其浓度可以反映血液的携氧能力。正常范围内的血红蛋白浓度表明身体可以正常输送氧气到各个组织,而血红蛋白浓度低于正常范围可能提示贫血。贫血可能由营养不良、慢性疾病或失血等多种原因引起,需进一步检查以确定具体原因。

2. 白细胞计数及分类:白细胞总数增高通常提示感染、炎症或其他应激反应,而白细胞总数减少可能与免疫系统抑制或某

些药物使用有关。分类计数中,中性粒细胞增加通常与细菌感染有关,淋巴细胞增加多见于病毒感染,单核细胞、嗜酸性粒细胞和嗜碱性粒细胞的变化则可以提示特定的疾病类型,如寄生虫感染或过敏反应。

3. 血糖和血脂检测:血糖检测可以帮助判断糖代谢是否正常,空腹血糖和餐后血糖是常见的检测项目。高血糖可能提示糖尿病或糖尿病前期,而低血糖则可能与胰岛素过多或饮食不规律有关。血脂检测包括总胆固醇、LDL、HDL和甘油三酯,高总胆固醇和高LDL水平增加动脉硬化和心血管疾病的风险,而高HDL被认为是心血管健康的保护因素。甘油三酯水平则与饮食和生活方式密切相关,过高可能提示代谢综合征。

三、血液检验在健康管理中的应用

1. 健康体检的必备项目:血液检验是健康体检的重要组成部分。通过定期的血液检查,可以早期发现潜在的健康问题,如贫血、糖尿病、高血脂等。许多企业和机构会定期组织员工体检,通过血液检验项目,帮助员工了解自身健康状况,并及时采取相应的健康管理措施。

眼部整形术后恢复期的注意事项

□ 隋长清

眼部整形手术是目前非常受欢迎的美容手术之一,无论是双眼皮手术、眼袋手术,还是上睑下垂矫正手术,都能够显著改善眼部的美观和功能。本文将介绍眼部整形术后恢复期的注意事项,帮助患者顺利度过恢复期,获得理想的手术效果。

一、术后初期护理

1. 保持伤口清洁:手术后的前几天是伤口愈合的关键时期,应保持伤口清洁。医生通常会在手术结束后给伤口包扎敷料,患者应按医生指示更换敷料,避免伤口受到污染。此外,不要用手触碰伤口,以防感染。

2. 冷敷消肿:手术后的24至48小时内,患者可以通过冷敷来减轻肿胀和疼痛。冷敷时应注意避免直接接触伤口,可以使用干净的毛巾包裹冰袋,轻轻敷在眼部周围,每次15-20分钟,每小时一次。冷敷可以有效减轻术后出血和淤青,加速恢复。

二、术后生活调整

1. 合理饮食:术后饮食对恢复期的影响不容忽视。患者应避免食用辛辣刺激性食物,多摄入富含维生素和蛋白质的食物,如新鲜蔬菜、水果和瘦肉,以促进伤口愈合。同时,术后应多喝水,保持身体水分充足,促进新陈代谢和毒素排出。

2. 充足休息:手术后需要充足的休息时间来帮助身体恢复。患者应避免熬夜,保持充足的睡眠,尽量采取半卧位休息,有助于减少眼部肿胀。此外,术后一周内避免进行剧烈运动或提重物,以免加重伤口负担,延长恢复的时间。

3. 避免用眼过度:术后应尽量减少用眼活动,如长时间看电视、玩手机或阅读书籍,以免眼睛疲劳。尤其是在术后初期,过度用眼会增加眼部血流量,加重肿胀和不适,影响伤口愈合。

三、术后复诊和观察

1. 定期复诊:患者应按照医生的要求定期到医院进行检查,及时了解伤口愈合情况和手术效果。如果发现任何异常情况,如严重肿胀、出血或感染,应立即联系医生,寻求专业帮助。

2. 观察并发症:术后可能会出现一些并发症,如感染、血肿、伤口愈合不良等。患者在恢复期应密切观察眼部状况,注意是否有红

肿、热痛、分泌物增多等异常现象。如果出现异常,应及时就医处理,避免延误治疗导致严重后果。

3. 遵医嘱护理:不同类型的眼部整形手术有不同的恢复期和护理要求,患者应严格遵循医生的建议进行术后护理。例如,有些手术可能需要佩戴眼罩或使用特定药物,患者应按医生的指导进行,确保恢复过程安全顺利。

四、术后长期护理

1. 日常护眼:术后恢复期结束后,患者仍需要注意眼部的日常护理,保持良好的用眼习惯。避免长时间的暴露在强光下,外出时需佩戴太阳镜,以防止紫外线对眼部的伤害。此外,保持适度的用眼时间,定时休息,避免眼疲劳。

2. 保持健康生活方式:健康的生活方式有助于术后恢复和长期效果。患者应保持均衡的饮食,适度运动,戒烟限酒,促进整体身体健康。同时,保持愉快的心情,避免过度焦虑和压力,有助于身体的恢复和维持良好的手术效果。

五、术后心理调适

1. 积极心态:手术后的恢复过程需要时间和耐心,患者应保持积极的心态,避免焦虑

和急躁。尤其是在术后初期,可能会出现肿胀、淤青等现象,这都是正常的恢复反应,患者应理性对待,耐心等待恢复。

2. 寻求支持:术后恢复期间,患者可以寻求家人和朋友的支持和陪伴,减轻心理压力。此外,可以加入相关的康复群体或论坛,与其他患者交流恢复经验,获得更多的心理支持和实用建议。

六、术后注意事项总结

1. 谨遵医嘱:无论是术后初期的护理还是长期的保养,患者都应严格遵循医生的建议和指导。只有在专业医生的指导下进行术后护理,才能确保手术效果的最佳呈现。

2. 持续关注:眼部整形术后的护理是一个持续的过程,患者应保持定期的医疗检查和护理,及时发现和处理可能出现的问题。只有这样,才能确保手术的长期效果和患者的眼部健康。

总之,眼部整形术后的恢复期需要患者充分了解相关的注意事项,并严格按照医生的建议进行护理。通过合理的护理和调整生活习惯,患者不仅可以顺利度过恢复期,还能最大限度地保证手术效果,提升眼部美观和功能。

(作者单位:广西南宁华美医疗美容医院)