

腹膜透析后的生活管理策略

□ 覃湘君

腹膜透析是一种常见的肾脏替代治疗方法，它通过利用腹膜作为透析膜来清除体内的代谢废物和多余的液体。对于长期接受腹膜透析的患者来说，良好的生活管理策略十分关键。本文将介绍腹膜透析后的生活管理策略，帮助患者提高生活质量。

一、饮食管理

1. 控制蛋白质摄入：腹膜透析患者在饮食上应特别注意蛋白质的摄入量，因为蛋白质是身体维持正常功能和修复组织的必要营养素。高蛋白饮食可以帮助补充透析过程中流失的蛋白质，但摄入过多会增加肾脏的代谢负担，可能导致体内毒素堆积。患者应在营养师的指导下，选择优质蛋白质来源，如鱼类、家禽、豆制品等，既满足营养需求，又不至于过度摄入。

2. 限制钠和钾的摄入：钠和钾是人体内电解质平衡的重要成分，但腹膜透析患者需要特别注意这两种矿物质的摄入。高钠饮食会导致体液潴留，增加水肿和高血压的风险，因此应减少盐分的摄入，避免食用腌制食品、快餐和高盐调味品。而钾摄入过多可能导致心律不齐，甚至危及生命。患者应限制高钾食物的摄入，如香蕉、橙子、土豆等，选择低钾的

水果和蔬菜。

3. 控制液体摄入：腹膜透析患者需要根据自身的尿量和透析量合理控制每日的液体摄入量，以防止体液过多堆积。过量饮水会增加心脏负担，导致血压升高和水肿。因此，患者应避免饮用含有高糖或高盐的饮料，如汽水、果汁和运动饮料，并在日常饮食中减少汤水的摄入。保持适量的液体摄入有助于维持体内的电解质平衡和血压稳定。

二、生活习惯

1. 规律作息：保持充足的睡眠和规律的作息时间，有助于身体自我修复和提高免疫系统功能。患者应避免熬夜，保持固定的睡眠时间和良好的睡眠环境。

2. 适当锻炼：选择轻缓的运动，如散步、瑜伽等，既能增强体质和免疫力，又不会过度劳累。定期锻炼有助于保持身体柔韧性和肌肉力量，促进血液循环。

3. 遵循卫生习惯：透析操作时严格洗手，保持操作环境和透析器材的清洁，防止感染。发现感染迹象应及时就医。

三、心理支持

1. 积极的心理状态：保持乐观心态，参加心理咨询或支持小组活动，与他人分享经验，

缓解压力，增强适应能力。

2. 社交活动：适当参与社交活动，缓解孤独感和抑郁情绪，增加生活乐趣。通过兴趣小组或社区活动拓展社交圈，保持与朋友和家人的联系。

四、并发症预防及护理

1. 感染预防：预防腹膜炎等感染，严格遵守无菌操作规程，定期检查透析口状态，保持清洁干燥。发现感染症状应立即就医。

2. 透析液平衡：根据医生建议，调整透析液种类和使用量，注意透析液的进出量，防止过度透析或透析不足。定期监测体重和血压变化。

3. 皮肤护理：保持皮肤清洁干燥，避免使用刺激性强的护肤品，选择温和的清洁产品和保湿霜。穿着宽松舒适的衣物，避免抓挠。

五、定期检查

1. 透析效果评估：定期进行尿常规、血液常规和肾功能检查，评估透析效果，调整治疗方案，确保身体状况稳定。

2. 营养状况监测：定期监测营养状况，评估蛋白质、钠、钾的摄入和吸收情况，根据检查结果调整饮食结构，保持营养均衡。

3. 心血管系统检查：定期进行心电图、超

声心动图等检查，监测心脏健康状况，早期发现心血管问题，及时干预和治疗。

六、家属支持

1. 学习护理知识：家属在患者的护理过程中起着重要作用。学习腹膜透析的相关知识和护理技能，可以帮助家属更好地理解和支持患者。家属应熟悉透析操作流程和紧急处理方法，以便在患者需要时提供科学有效的帮助。

2. 提供情感支持：家属应多关心和陪伴患者，倾听他们的心声，帮助缓解心理压力，提供必要的安慰和鼓励。

3. 协助医疗管理：家属应协助患者管理好每日的透析记录、药物服用及定期复查，确保治疗顺利进行。

总之，腹膜透析后的生活管理是一个系统工程，涉及饮食、生活习惯、并发症预防及护理、定期检查和家属支持等多个方面。通过科学合理的管理策略，患者不仅可以有效控制疾病进展，还能提高生活质量，享受更加健康和充实的生活。家属要给予理解和支持，他们在患者康复过程中扮演着重要角色。

(作者单位：中山大学附属第一医院广西院区)

肾结石：小石子可能造成大问题

□ 李冰梅

肾结石是指在肾脏中形成的固体物质，这些固体物质可能是钙、尿酸、草酸或其他物质的沉淀物。尽管这些结石通常较小，但它们可能引发的疼痛和不适却不容忽视。本文将介绍肾结石的成因、症状、预防措施和治疗方法，帮助读者全面了解这个常见但潜在严重的健康问题。

一、肾结石的成因

肾结石的形成主要与人体内特定化学物质的浓度过高有关。这些化学物质包括钙、草酸和尿酸，当它们在尿液中的浓度过高时，就会形成结晶，进而形成结石。

1. 饮食因素：高盐、高蛋白和高草酸的饮食会增加结石形成的风险。摄入过多的盐会导致尿液中钙的排泄增加，从而增加结石的风险。高蛋白饮食会增加尿酸和钙的排泄，从而提高结石形成的风险。草酸是结石的主要成分之一，摄入过多的草酸（如菠菜、甜菜和坚果）会增加结石的风险。

2. 脱水：当人体脱水时，尿液的浓度增加，使结晶更容易形成。这在炎热气候下进行大量运动但未补充足够水分的人群中尤为常见。

3. 遗传因素：遗传因素也在肾结石的形

成中起到一定作用。如果家族中有肾结石病史，那么个人患结石的风险也会相对增加。

二、肾结石的症状

肾结石的症状取决于结石的大小和位置。当结石较小并在肾脏中移动时，可能不会引起任何症状。然而，当结石进入输尿管并引起阻塞时，症状通常会非常明显。

1. 剧烈的疼痛：肾结石最常见的症状是剧烈的疼痛，通常开始于背部或腹部一侧，并可能扩散到腹股沟区域。这种疼痛被描述为波浪式的，随着结石的移动而变化。

2. 血尿：当结石刮擦尿路内壁时，可能会引起血尿，即尿液中出现血液。这种情况通常会伴随疼痛。

3. 尿频和尿急：结石可能会刺激膀胱，导致频繁和紧急的排尿需求，尽管每次排尿的量可能很少。结石在移动过程中会对尿路产生机械性刺激，使得膀胱和尿道产生痉挛，导致尿频和尿急症状。患者常常感觉需要立即排尿，但每次排尿的量却很少，甚至可能出现排尿困难或尿痛。这种情况不仅影响日常生活，还可能导致睡眠质量下降。

三、肾结石的预防措施

尽管肾结石可能会复发，但通过一些简

单的生活方式改变，可以大大降低其发生的风险。

1. 保持充分的水分摄入：每日饮用足够的水有助于稀释尿液中的化学物质，从而防止结晶形成。建议每天饮用至少2-3升的水，尤其在炎热天气或大量运动时。

2. 调整饮食习惯：通过调整饮食习惯，可以有效预防肾结石的形成。限制盐的摄入量可以减少尿液中钙的排泄。适量摄入蛋白质，避免过多的动物蛋白。避免摄入高草酸的食物，如菠菜、甜菜、巧克力和坚果。

3. 适量补充钙剂：虽然钙是结石的主要成分之一，但是适量的钙摄入反而有助于预防结石的形成。应通过饮食获取钙，而非依赖补充剂。

四、肾结石的治疗方法

当肾结石引起症状或导致并发症时，可能需要进行医疗干预措施。治疗方法取决于结石的大小、位置和成分。

1. 药物治疗：对于小结石，医生可能会开具药物帮助排石。这些药物可以缓解疼痛，放松输尿管，从而帮助结石排出。常用的药物包括非甾体抗炎药（NSAIDs）、 α 受体阻滞剂和解痉药等。这些药物不仅可以减轻疼痛，还

能加速结石的排出。同时，患者在服药期间应增加饮水量，以促进结石的排出。

2. 体外冲击波碎石术：体外冲击波碎石术（ESWL）是一种常用的非侵入性治疗方法。利用高能冲击波将结石击碎，使其变得足够小，从而通过尿液排出体外。

3. 输尿管镜碎石术：当结石较大或无法通过药物和ESWL排出时，医生可能会建议进行输尿管镜碎石术。这是一种微创手术，通过一根细管插入输尿管，将结石击碎并取出。

4. 经皮肾镜碎石术：对于极大或复杂的结石，可能需要进行经皮肾镜碎石术。这是一种侵入性较强的手术，通过背部的小切口直接进入肾脏，将结石取出。

总之，肾结石虽小，却能引发严重的健康问题和剧烈的疼痛。了解其成因、症状、预防措施和治疗方法，有助于有效管理和防止肾结石的发生。通过保持健康的生活方式、充足的水分摄入和合理的饮食习惯，我们可以大大降低肾结石的风险，保持肾脏的健康和身体的舒适。牢记这些预防和治疗知识，将有助于在遇到肾结石问题时从容应对，减轻痛苦，提高生活质量。

(作者单位：广西壮族自治区人民医院)

最详细的甲癌术后复查要点，四个项目一文说清

□ 赵洁华、胡青、陆永春

甲状腺癌，作为头颈部常见的恶性肿瘤之一，其发病率近年来在全球范围内呈上升趋势。尽管大部分甲状腺癌（尤其是甲状腺乳头状癌）的预后较好，但通过手术根治后的定期复查仍然是保障患者长期生存质量的重要环节。本文旨在详细阐述甲状腺癌术后复查的四大关键项目，帮助患者及其家属更好地理解配合复查过程，确保病情得到及时监控和有效管理。

一、甲状腺功能检查：评估治疗效果的基石

1. 重要性：甲状腺癌术后，患者往往需要长期服用甲状腺激素替代药物（如左旋甲状腺素，商品名优甲乐），以维持正常的甲状腺功能。因此，定期监测甲状腺功能成为评估治疗效果、调整药物剂量的重要依据。

2. 检查内容：甲状腺功能检查主要包括血清促甲状腺激素（TSH）、游离甲状腺素（FT4）、游离三碘甲状腺原氨酸（FT3）等指标的测定。TSH是评估甲状腺功能最敏感的指标，其水平受甲状腺激素替代治疗剂量的直接影响。通过调整TSH至目标范围，可以有效抑制残余甲状腺组织或肿瘤细胞的生长，

降低复发风险。

3. 复查频率：甲状腺功能检查的复查频率需根据个体情况而定，但一般建议术后初期每月复查一次，待TSH抑制达到目标范围后，可逐渐延长至每3-6个月复查一次。对于高危患者或病情不稳定者，复查频率应适当增加。

二、甲状腺超声检查：监测复发与转移的火眼金睛

1. 重要性：甲状腺超声检查是甲状腺癌术后复查中最直观、无创的检查手段之一。通过高分辨率的超声图像，可以清晰地观察到甲状腺及颈部淋巴结的形态、大小、结构及血流情况，有助于早期发现复发或转移病灶。

2. 检查内容：甲状腺超声检查应重点关注甲状腺床区有无结节样回声、颈部淋巴结是否肿大及内部结构是否异常等。对于可疑病灶，需进一步行超声引导下细针穿刺活检以明确诊断。

3. 复查频率：甲状腺超声检查的复查频率通常为术后3个月开始，每3-6个月复查一次。对于高危患者或发现可疑病灶者，复查频率应相应增加。

三、血液检查：全面了解身体状态的窗口

1. 重要性：血液检查是评估患者整体健康状况的重要手段，包括肝功能、电解质、血常规、肿瘤标志物等项目的检测。这些检查有助于及时发现并处理与甲状腺癌治疗相关的并发症或合并症。

2. 检查内容：肝功能检测，助您了解药物代谢及肝肾健康；电解质平衡检查，预防紊乱引发的身体问题。血常规分析红细胞、白细胞与血小板，及时发现贫血、感染苗头。还有肿瘤标志物，如Tg和CEA，它们是肿瘤复发或转移的“侦探”，让您对健康状况了如指掌，安心度过每一天。

3. 复查频率：血液检查的复查频率需根据具体情况而定，但一般建议每3-6个月复查一次。对于发现肿瘤标志物异常升高者，应及时进行进一步检查以明确诊断。

四、抗甲状腺球蛋白抗体检查：自身免疫状态的晴雨表

1. 重要性：抗甲状腺球蛋白抗体（TgAb）是评估患者自身免疫状态的重要指标之一。在甲状腺癌患者中，TgAb的升高可能与自身免疫性甲状腺疾病或肿瘤复发有关。因此，

定期监测TgAb水平对于评估患者预后、指导治疗具有重要意义。

2. 检查内容：TgAb，即抗甲状腺球蛋白抗体，它的水平变化通过简单血清检测轻松掌握。若TgAb持续走高或突然飙升，可能是肿瘤在悄悄“回头”，这时务必提高警惕，及时与医生沟通。

3. 复查频率：复查TgAb，就像给健康加个“定时闹钟”。通常，它与甲状腺功能检查并肩作战，每3到6个月响一次铃。但若是TgAb这位“小哨兵”报告异常，那就得给它调个更紧的“发条”，增加复查次数，确保万无一失。

甲状腺癌术后的定期复查是保障患者长期生存质量的重要环节。通过甲状腺功能检查、甲状腺超声检查、血液检查及抗甲状腺球蛋白抗体检查等四大关键项目的综合评估，可以及时发现并处理复发或转移病灶，调整治疗方案，降低并发症风险，提高患者的生活质量。因此，患者及其家属应高度重视术后复查工作，积极配合医生的指导和建议，共同守护健康。

(作者单位：广西壮族自治区人民医院)