

糖尿病自主神经病变的小常识

□ 庞涛

糖尿病是一种常见的代谢性疾病，其影响不仅限于血糖水平的波动。长期高血糖会导致多种并发症，其中自主神经病变是一种隐匿而严重的病变，影响患者的生活质量，甚至可能危及生命。本文将介绍糖尿病自主神经病变的病因、症状、诊断及治疗，以帮助更多人了解和应对这一身体中的隐士。

一、糖尿病自主神经病变的形成机制

1、高血糖的神经毒性：高血糖会对神经细胞造成直接的损害，导致神经纤维变性和神经传导速度减慢。随着时间的推移，这种损害积累会导致自主神经系统功能失常。糖尿病自主神经病变的发生不仅是因为高血糖对神经细胞的毒性，还因为这种毒性引发了一系列复杂的生化反应，最终导致神经功能的损伤。

2、微循环障碍：糖尿病还会引起微循环系统的改变，特别是在神经组织中。微循环障碍会导致神经组织缺血缺氧，进而进一步加剧神经损伤。这种缺血性损伤使得神经组织无法获得足够的营养和氧气，影响神经细胞的正常功能。此外，微血管壁的增厚和硬化也会限制血流，导致神经细胞营养供应的长期

不足。

3、氧化应激和炎症反应：高血糖还会引发氧化应激和炎症反应，增加体内自由基的产生。这些自由基对神经细胞造成进一步损伤，并激发一系列炎症反应。氧化应激会破坏细胞膜结构，影响细胞功能，并导致细胞凋亡。炎症反应则通过释放各种细胞因子，进一步损害神经组织。

二、糖尿病自主神经病变的症状表现

1、心血管系统症状：最常见的是直立性低血压，即患者在从坐位或卧位突然站起时出现头晕、眼前发黑，甚至晕厥。这是由于自主神经系统无法有效调节血压所致。此外，患者还可能出现静息心动过速，即在静息状态下心率持续较高。严重者可能出现无痛性心肌梗死，由于痛觉神经受损，患者在心肌缺血时没有典型的胸痛症状，从而延误诊断和治疗。

2、胃肠道症状：患者可能出现胃轻瘫，即胃排空延迟，导致恶心、呕吐、腹胀和食欲不振。这种症状常被误认为是消化不良，实际上是自主神经系统无法正常调节胃肠道运动所致。有时患者还会出现便秘与腹泻交替发生

的情况。

3、泌尿生殖系统症状：男性患者常出现功能障碍，女性患者则可能面临其他生殖系统问题。此外，患者可能会出现膀胱功能障碍，这表现为排尿困难、尿潴留或尿失禁。

4、出汗异常：自主神经系统调节身体的出汗功能，糖尿病自主神经病变可导致出汗异常。患者可能会出现多汗或无汗症状，多汗通常发生在上半身和头部，而下半身则无汗。这种不对称的出汗异常可能导致皮肤干燥、裂口，增加感染风险。

三、糖尿病自主神经病变的诊断与治疗

1、诊断方法：首先，医生会进行详细的病史询问和体格检查，了解患者的症状和体征。其次，心电图、24小时动态心电图和倾斜试验等检查可以帮助评估心血管系统功能。胃肠道功能检查如胃排空试验、肠道运动试验等可用于评估胃肠道症状。泌尿生殖系统的功能评估包括尿流动力学检查和膀胱功能测试。最后，皮肤电反应测试和汗腺功能测试可以帮助评估出汗异常和神经功能。

2、治疗方法：①血糖控制：患者应定期监测血糖，遵循医生建议调整药物和饮食，以保

持血糖稳定在目标范围内。良好的血糖控制可以减轻神经损伤，改善症状。②药物治疗：针对不同的症状，医生可能会开具特定药物。例如，治疗直立性低血压的药物、改善胃轻瘫的促胃动力药物、缓解勃起功能障碍的药物等。患者应在医生指导下使用药物，以确保疗效和安全。③物理治疗：物理治疗在改善糖尿病自主神经病变的症状方面也有一定效果。例如，通过运动治疗可以增强心血管功能，改善血液循环，缓解直立性低血压。胃轻瘫患者可以通过调整饮食结构、增加膳食纤维摄入量等方法改善消化功能。

综上所述，糖尿病自主神经病变是糖尿病患者常见且严重的并发症之一，其症状复杂多样，影响广泛。通过了解其形成机制、症状表现、诊断方法和治疗措施，患者及其家属可以更好地应对这一挑战。在日常生活中，严格控制血糖、坚持健康的生活方式、定期进行体检和早期干预是预防和管理糖尿病自主神经病变的关键。希望更多的人能够关注这一隐匿在身体中的疾病，从而提高生活质量，延长健康寿命。

(作者单位：广西壮族自治区江滨医院)

血液透析的基本知识及日常注意事项

□ 覃湘君

随着现代医疗技术的不断进步，血液透析已经成为肾衰竭患者的重要治疗手段。血液透析不仅能够延长患者的生命，还能显著改善生活质量。然而，为了确保血液透析的效果和安全性，患者在日常生活中需要注意许多细节。本文将为您介绍血液透析的基本知识及日常注意事项，帮助您更好地管理自己的健康。

一、什么是血液透析

1、血液透析的原理：血液透析的原理类似于肾脏的过滤功能。透析器内部有一个半透膜，血液通过这个半透膜进行过滤。血液中的废物和多余的液体被清除，而干净的血液则通过半透膜重新进入体内。这一过程可以帮助维持体内的健康平衡。

2、血液透析的类型：血液透析主要有中心透析和居家透析两种类型。中心透析需要患者定期到医院或透析中心进行，而居家透析则允许患者在家中自行操作。中心透析通常由专业医护人员进行，可以提供更为安全的保障。居家透析则提供了更大的灵活性和舒适度，但需要患者和家属接受专业培训，以确保操作的正确和安全。

3、血液透析的频率：一般情况下，患者每

周需要进行3次透析，每次持续4小时左右。透析的频率和时间会根据患者的具体情况和医生的建议进行调整。有些患者可能需要更频繁的透析，而有些患者则可能减少透析的频率。患者应遵循医生的建议，保持规律的透析时间表。

二、血液透析前的准备工作

1、饮食控制：在透析前，患者应注意饮食的控制，特别是限制钾、磷和钠的摄入。钾和磷过多会对心脏和骨骼产生不良影响，而高钠饮食则会导致体内水分滞留，增加透析负担。患者应选择低钾、低磷的食物，如苹果、葡萄、米饭等，避免食用含盐量高的食物，如腌制品、快餐等。

2、充足的休息：透析前一天应保证充足的睡眠，避免过度疲劳。良好的休息有助于提高透析效果，减少不适感。患者可以在透析前做一些轻松的活动，如散步、听音乐，保持心情放松。透析当天也应避免剧烈运动，以免身体过度疲劳影响透析效果。

3、检查透析器材：在居家透析的情况下，患者需仔细检查透析器材是否完好，确保设备正常运行，并定期维护和更换设备以防发生故障。患者和家属应熟悉设备的操作流程，

并在每次使用前进行详细检查，确保所有连接和设置正确无误。

三、血液透析中的注意事项

1、保持正确的体位：在透析过程中，患者应保持舒适的体位，避免剧烈活动。通常建议患者平躺或半卧，以减少不适感和并发症的发生。患者可以通过调节椅背角度或使用枕头来找到最舒适的位置，确保整个透析过程的顺利进行。

2、观察身体状况：透析过程中，患者应密切关注自己的身体状况，特别是血压、心率等生命体征。如出现头晕、恶心等不适症状，应及时告知医护人员。这些症状可能是由于血压变化或透析速度过快引起的，及时调整可以防止严重问题的发生。

3、避免感染：透析过程中的感染风险较高，患者应严格遵守无菌操作规程，避免接触污染物。如有感染迹象，应立即就医。患者在透析前应清洗双手，保持透析部位的清洁，避免用手触摸透析针头或其他无菌区域。

四、血液透析后的护理

1、适当补充水分：虽然透析患者需严格控制饮水量，但是透析后适量补水有助于恢复体力，从而减轻疲劳感。具体饮水量应根据

医生建议而调整。透析过程中会清除体内多余的水分，但是也会带走一些必要的水分，透析后适当补水可以帮助身体恢复正常的水分平衡。

2、合理安排饮食：透析后应进食高蛋白、低钾、低磷的食物，保持营养均衡。多摄入新鲜蔬果，少吃油腻、辛辣食品。蛋白质有助于身体修复和维持免疫功能，而低钾、低磷饮食可以减少肾脏负担，避免电解质紊乱。

3、定期复查：透析患者需定期复查身体状况，及时调整治疗方案。血液检查、心电图、B超等都是常规的检查项目，有助于全面了解身体健康状况。定期复查可以帮助医生及时发现和处理潜在问题，确保透析治疗的长期效果。

综上所述，血液透析对于肾衰竭患者来说，是一种有效的治疗手段。通过科学的饮食、充足的休息以及严格的透析过程管理，患者可以大大提高生活质量，享受每一天的健康生活。希望本文提供的血液透析小贴士，能够帮助您更好地管理自己的健康，护您健康每一天。

(作者单位：中山大学附属第一医院广西医院)

血透患者的健康生活指南

□ 董华珍

血液透析是许多慢性肾病患者赖以生存的治疗手段，它通过清除体内多余的废物和液体，帮助维持身体的正常功能。然而，血透患者的生活质量往往会受到病情及治疗的影响，因此，应建立健康的生活方式。这篇文章将为血透患者提供一些实用的生活指南，以帮助他们更好地应对日常生活中的挑战，提高生活质量。

一、饮食管理

1、限制钾和磷的摄入：血透患者的肾脏功能受到严重限制，无法有效排除体内的钾和磷。因此，在日常饮食中，患者需要严格控制这些矿物质的摄入。建议少吃高钾食品，如香蕉、土豆和菠菜；同时，避免摄入过多含磷的食物，如奶制品、豆类和坚果。

2、控制盐分摄入：盐分摄入过多会导致血压升高和水分滞留，这对于血透患者尤其危险。血透患者应避免食用过咸的食物，如腌制品、罐头食品和快餐食品。烹饪时，可以使用草药和香料来增加食物的风味，而不是依赖盐。

3、确保蛋白质摄入充足：血透过程中，身体会丢失一定量的蛋白质，因此，患者需要补充足够的优质蛋白质，如鱼类、禽肉和鸡蛋。

然而，摄入过多的蛋白质也会增加肾脏的负担，因此在选择蛋白质来源时需要谨慎。

二、日常生活习惯

1、保持适度运动：适量的运动可以帮助血透患者增强体力，改善心血管健康，并有助于控制体重。合适的运动形式包括散步、骑自行车和轻度的瑜伽。运动强度应根据患者的身体状况量力而行，避免过度疲劳。

2、规律作息：保持规律的作息时间，确保每晚7-8小时的高质量睡眠，有助于身体的恢复和免疫系统的功能。为了改善睡眠质量，患者可以在睡前进行一些放松练习，如深呼吸或冥想。

3、保持良好的心理状态：血透治疗是一个长期过程，患者在过程中可能会感到疲倦和压力。因此，应保持积极的心理状态。患者可以通过与朋友和家人保持联系、参加支持小组或寻求专业心理咨询来缓解压力，增强自信心和应对能力。

三、血透期间的注意事项

1、定期检查和随访：血透患者需要定期到医院进行血液检查，以监测血液中的废物和电解质的水平，确保治疗的有效性。同时，患者应定期与医生沟通，及时调整治疗方案，以

应对身体状况的变化。

2、注意透析过程中卫生：在血透过程中，患者应注意保持透析部位的清洁，防止感染。透析前后，患者应使用消毒剂清洗双手，并遵循医护人员的指导，保持透析设备的卫生。

3、避免过度劳累：血透本身对身体就是一种负担，患者在日常生活中应避免过度劳累。尽量安排合理的作息时间，适当休息，以防止身体因透析引起的疲劳进一步加重。

四、定期随访与疾病管理

1、与医护人员保持紧密联系：血透患者需要与医生、护士和营养师等医护团队保持紧密的联系，并及时反馈病情和生活中的困难。医护团队可以根据患者的具体情况，提供个性化的指导和建议，帮助患者更好地管理疾病。

2、遵循医嘱按时服药：血透患者通常需要长期服用多种药物，如降压药、磷结合剂和补钙剂等。患者应严格遵循医嘱，按时服药，避免擅自调整药物剂量，以确保治疗效果和身体健康。

3、关注体重和血压：体重变化可以反映出身体的水分平衡情况，而血压则是评估心血管健康的关键指标。患者应每日记录体重

和血压，并在随访时与医生讨论这些数据。

五、家庭支持与社会互动

1、依靠家庭支持系统：血透患者的家人是其康复和生活质量的重要支持力量。家人应了解患者的病情，提供心理支持，并在饮食管理和日常生活中给予帮助。与家人的沟通和理解，可以帮助患者建立积极的心态，共同应对疾病带来的挑战。

2、参与社会活动：尽管血透患者的生活受到了一定的限制，但积极参与社会活动仍然对患者的心理健康有益。患者可以根据自己的身体状况，选择参加一些轻松的社会活动，如社区的兴趣小组、文化活动或志愿者服务。这些活动可以帮助患者缓解孤独感，增强社会归属感。

总之，血透患者在面对疾病和治疗的同时，通过合理的饮食管理、适度的运动、良好的心理状态和家庭社会的支持，可以显著改善生活质量。定期随访、遵循医嘱以及关注日常生活中的细节，是保持身体健康和提高生活满意度的关键。在医护团队的帮助下，血透患者完全可以建立一个健康、充实的生活方式，积极面对未来的每一天。

(作者单位：广西桂林医学院附属医院)