

血液透析患者的日常护理方法

□ 周佳

随着医疗水平的提升,尿毒症患者借助血液透析长期生存已经非常普遍,如何提高生活质量成为患者关注的主要问题。日常生活中究竟应该怎样护理?可以做好以下九件事,大大提高生活质量。

一、保持好心态,正确认识透析

很多慢性肾衰患者在医生提出透析方案时都会有这样的想法:一旦做上透析,这辈子也就完了,身体只会越做越差。其实,透析只是一种治疗方式,主要是替代尿毒症患者失去功能的肾脏进行排毒排水等功能。很多病人早期排斥透析,或尽量减少透析,以致毒素累积更加损伤心肺等器官,给后期的治疗和生活质量带来严重的影响。

随着现代透析技术与设备的进步,患者在透析过程中一般无太大不适,现在有许多透析治疗达三四十年的患者,他们拥有不错的生活品质。所以,希望肾友们不要想到透析就很悲观,一定要乐观面对。

二、保护好透析生命线

所谓生命线,就是血管通路,良好的血管通路是减少痛苦和达到透析效果的保障。使

用动静脉瘘的患者,每天应触摸内瘘是否通畅,是否能触及到震颤,避免患肢压迫、提重物、测量血压及抽血等,内瘘侧肢体不要佩戴手表或首饰等饰品,以防止血液循环不良造成栓塞。

三、透析要充分

根据患者残存肾功能不同,透析次数一般每周2-3次左右,每次4小时,这样才能维持正常的生活。有时患者随意减少透析次数或者提前下机,时间一长,就会出现胸闷、喘气、不能平卧、高血压、严重贫血、精神食欲差、消化道出血等症状,这些都是透析不充分的表现。

四、控制好血压

血透患者大部分都存在高血压,每天应定时服药,不能随意停药、更换药物。按时测量血压并记录,注意其变化。血压太高时,应马上卧床,避免活动及劳累,并服用降压药物。血压波动大时,及时就医。

五、自我观察有无内出血

透析过程中一般会使用一定量的抗凝药物,以防止血液凝固,透析结束后,仍有

少部分存留在体内,此时要保持皮肤完整,避免割伤、撞伤等,随时注意伤口有无出血不止、血便、血尿、头晕等现象。若有牙龈出血、眼底出血及皮肤瘀斑等现象,需及时与医生沟通。

六、定期检查,评估透析质量

视个体情况尽可能1-3个月复查一次血常规、肾功能、电解质、甲状旁腺激素及铁代谢指标,看看有没有贫血、透析不充分等等。这样有利于调整透析的频率,调整促红素及铁剂的用量。此外,每半年复查一次输血前四项或八项。

七、控制水的摄入

过量饮水将使患者在透析期间体重增加过多,一方面加重心脏的负担,使血压难以控制,另一方面会加大超滤量,而超滤量过大容易出现抽搐、低血压甚至休克。因此要求患者控制饮水量,避免口渴后大量饮水。同时要少进食稀饭等含水量多的食物。

八、养成定时排便和良好的卫生习惯

由于活动受限及药物影响,血透患者常有便秘问题。推荐食用高纤维的蔬菜和水果

以促进肠道健康。建议定时排便,如有需要,可以使用软化大便的药物辅助。不吸烟,生活环境保持整洁,减少感染机会;洗澡时,不用太热的水;使用中性肥皂或沐浴乳,洗后涂抹中性、油性乳液或医用精油滋润皮肤以免造成皮肤瘙痒。当症状无法改善时,告知医护人员,由医师评估治疗方式。

九、保持健康的生活习惯

患者应注意饮食清淡,避免摄入咸味和辛辣等刺激性食物。应戒除烟酒,避免熬夜,根据身体状况适当进行体力活动,以维持整体健康。透析治疗后常出现头晕、血压下降、抽筋等症候群,由于病人本身钙磷代谢障碍,以及透析当中使用抗凝剂,所以为了防止意外跌倒所造成的伤害,在病人透析当日家属接送照顾,防止意外发生。

总之,血透之路是一项高度专业的医疗技术,需要医护人员在掌握操作技术的同时,还需要注重人文关怀和患者的心理健康。通过科学的护理方法,可以使患者在治疗过程中感受到更多的关爱和温暖,提高治疗效果。

(作者单位:广西南宁市第四人民医院)

如何预防肾脏疾病的恶化

□ 王双宇

肾脏,作为人体的重要器官,其功能涉及排除体内废物、维持电解质平衡和产生多种重要激素。然而,随着现代生活节奏的加快和不良生活习惯的养成,肾脏疾病的发病率逐年上升,成为威胁人类健康的重要问题。本文将详细解析如何预防肾脏疾病的恶化,帮助大家更好地保护肾脏健康。

一、了解肾脏疾病的早期信号

肾脏疾病的早期症状往往不明显,容易被忽视。常见的早期信号包括:乏力、疲劳、眼睑及颜面浮肿、夜尿增多、大量泡沫尿等。一旦出现这些症状,应及时就医,进行肾功能检查,以便早期发现和治疗肾脏疾病。

二、调整饮食结构,减轻肾脏负担

1. 控制盐分摄入:高盐饮食是导致高血

压和肾脏疾病的重要因素之一。建议每日盐摄入量不超过6克,减少咸菜、咸鱼等高盐食物的摄入。

2. 限制脂肪摄入:高脂肪饮食可导致肥胖、高血压和血脂异常,加重肾脏负担。建议选择低脂食物,如瘦肉、鱼类、豆类等。

3. 适量补充蛋白质:蛋白质是维持人体正常生理功能所必需的营养素,但摄入过多会加重肾脏负担。建议选择优质蛋白质,如瘦肉、牛奶、鸡蛋等,并适量摄入。

4. 增加新鲜蔬菜和水果的摄入:新鲜蔬菜和水果富含维生素和矿物质,有助于保护肾脏健康。建议每日摄入足够的蔬菜和水果。

三、养成良好的生活习惯

1. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会对肾

脏造成损害,应尽量避免。

2. 规律作息:保持充足的睡眠和规律的作息有助于调节身体机能,减轻肾脏负担。

3. 适度运动:适当运动有助于促进血液循环和代谢废物排出,对保护肾脏健康有积极作用。建议选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等。

四、控制危险因素

1. 控制血压:高血压是导致肾脏疾病的重要因素之一。应定期监测血压,如有异常应及时就医治疗。

2. 控制血糖:糖尿病是导致肾脏疾病的另一重要因素。糖尿病患者应严格控制血糖水平,定期进行肾功能检查。

3. 控制体重:肥胖会增加肾脏负担,导致

肾脏疾病的风险增加。应保持理想体重,避免肥胖。

五、定期体检,及时发现肾脏疾病

定期体检是预防肾脏疾病恶化的重要手段。建议每年至少进行一次肾功能检查,包括尿常规、肌酐、尿素氮等指标。对于高危人群(如高血压、糖尿病、高血脂等患者),应更加关注肾脏健康,增加体检频率。

总之,预防肾脏疾病的恶化需要我们从多个方面入手,包括了解肾脏疾病的早期信号、调整饮食结构、养成良好的生活习惯、控制危险因素以及定期体检等。只有做到这些,我们才能更好地保护肾脏健康,远离肾脏疾病的困扰。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

糖尿病的药物治疗与个性化方案

□ 张丽

糖尿病是一组由多病原因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病,由于胰岛素分泌和(或)作用缺陷所引起。长期代谢紊乱会引起多功能损害,导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官等慢性进行性病变、功能减退及衰竭。目前,药物治疗是治疗糖尿病的主要手段之一,而个性化方案则是根据患者的具体情况而制定的个体化治疗方案。本文将介绍糖尿病药物治疗与个性化方案的相关知识,帮助患者更好地了解糖尿病的治疗方法。

一、糖尿病药物治疗

1. 口服降糖药

口服降糖药是治疗糖尿病最常用的药物之一,包括磺脲类、格列奈类、双胍类、α-

葡萄糖苷酶抑制剂、噻唑烷二酮类等。这些药物可以不同程度地刺激胰岛素分泌,降低血糖水平。在选择口服降糖药时,应根据患者的具体情况,如年龄、肝肾功能、并发症等,选择适合的药物。

2. 胰岛素

胰岛素是治疗糖尿病的另一种重要药物,主要用于1型糖尿病患者和口服降糖药治疗效果不佳的2型糖尿病患者。胰岛素治疗需要根据患者的血糖水平、身体状况等因素制定个性化的治疗方案。

二、个性化方案

1. 生活方式调整

生活方式调整是糖尿病治疗的基础措施,包括饮食控制、适量运动、戒烟限酒等。

对于不同的患者,应根据其身体状况、饮食习惯、运动习惯等因素制定个性化的饮食和运动方案。例如,对于肥胖患者,应控制饮食,增加运动量,以达到减轻体重、降低血糖的目的。

2. 个体化药物治疗

在药物治疗方面,应根据患者的具体情况选择适合的药物和剂量。例如,对于老年患者,应选择对肝肾功能影响较小的药物;对于合并有高血压、冠心病等并发症的患者,应选择具有协同作用的降糖药物。此外,还应根据患者的血糖控制情况及时调整药物剂量和种类,以达到最佳的治疗效果。

3. 心理干预

糖尿病是一种慢性疾病,需要长期治疗

和管理。患者容易产生焦虑、抑郁等心理问题。因此,在个性化方案中,应包括心理干预措施,如定期进行心理辅导、提供心理支持等,帮助患者树立信心,积极面对疾病。

本文介绍了糖尿病药物治疗与个性化方案的相关知识,包括口服降糖药、胰岛素治疗,以及根据患者具体情况制定的个性化方案,如生活方式调整、个体化药物治疗和心理干预等。糖尿病患者应了解这些知识,积极参与治疗和管理,以达到最佳的治疗效果。同时,我们也应该认识到,糖尿病是一种慢性疾病,需要长期坚持健康的生活方式和健康管理,以预防并发症的发生。最后,希望本文能为广大糖尿病患者提供有益的参考和帮助。

(作者单位:河北省易县坡仓乡卫生院)

脑血管病的预防方法与注意事项

□ 邓海忠

在当今社会,脑血管病已成为一种普遍的健康问题,它不仅影响了个人的生活质量,也给家庭和社会带来了沉重的负担。因此,预防脑血管病成为了我们每个人都应该关注的重要问题。本文将就如何预防脑血管病进行科普,帮助大家更好地了解这一疾病,从而降低患病风险。

一、了解脑血管病

脑血管病,顾名思义,是由于各种原因引起的脑血管损伤、堵塞或痉挛,导致脑组织缺血、缺氧而发生的功能障碍。这种疾病有多种类型,如脑梗塞、脑出血等。其发病原因可能包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、年龄等。

二、预防脑血管病的方法

1. 控制血压:高血压是脑血管病的首要危险因素。应定期测量血压,保持血压在正常水平。对于已经确诊的高血压患者,应积极配合医生的治疗,按时服药,控制血压。

2. 调节血脂:高血脂也是脑血管病的危险因素之一。饮食应低盐、低脂、低胆固醇,多食用蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物。同时,适当运动也能有效降低血脂水平。

3. 控制血糖:糖尿病患者易并发脑血管病。应积极控制血糖,定期监测血糖水平,合理饮食,适当运动,保持良好的生活习惯。

4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加

脑血管病的发病风险。戒烟限酒有助于降低患病风险,保护脑血管健康。

5. 定期体检:定期进行身体检查,及早发现并治疗潜在的疾病或健康问题,如高血压、高血脂、糖尿病等。

6. 保持健康的生活方式:保持充足的睡眠,避免过度劳累;合理安排工作和生活,避免精神压力过大;适当进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,以增强体质,提高免疫力。

7. 合理饮食:饮食应均衡营养,多摄入富含维生素、矿物质、膳食纤维的食物;少吃高盐、高糖、高脂肪的食物,以免加重身体负担。

8. 规律服药:对于已经确诊并需要长期

服药的患者,应遵医嘱按时服药,切勿随意停药或更改药物剂量,以免影响治疗效果。

三、注意事项

虽然上述方法有助于降低脑血管病的发病风险,但并非所有人都适用。因此,在采取措施时,应根据个人情况选择适合自己的方法。此外,一旦出现头晕、头痛、肢体麻木等脑血管病的症状,应及时就医,以便早期诊断和治疗。

总之,预防脑血管病需要我们从多个方面入手,包括控制血压、调节血脂、控制血糖、戒烟限酒、保持健康的生活方式等。只要我们认真对待,养成良好的生活习惯,就能有效降低脑血管病的发病风险,保护我们的身体健康。

(作者单位:河北省盐山阜德医院)