

# 血透期间的并发症及其预防和处理

□毛迎春

血液透析，作为慢性肾脏病患者维持生命的重要手段，虽然极大地延长了患者的生存期，但在透析过程中，患者也面临着多种潜在的并发症风险。这些并发症不仅影响透析效果，还可能威胁患者的生命安全。因此，了解血液透析期间的并发症及其预防与处理措施，对于患者和医护人员都至关重要。

## 一、血液透析期间常见的并发症

### 1. 失衡综合征

失衡综合征是血液透析初期常见的并发症之一，主要表现为头痛、恶心、呕吐、意识模糊等症状。其发生原因与透析过程中血液中毒素清除过快，导致血液与组织液的溶质浓度差增大有关。

### 2. 高血压

高血压是血液透析患者常见的合并症之一，其发生原因与体内液体负荷过多、精神紧张、透析液钠浓度过高等因素有关。高血压不仅会引起患者头晕、头痛等不适症状，长期还

会增加心脑血管并发症的风险。

### 3. 低血压

低血压是血液透析过程中常见的并发症，主要表现为乏力、胸闷、头晕。其发生原因与透析过程中有效血容量减少以及血液再灌注率下降有关。

### 4. 感染

血液透析患者由于免疫功能低下，容易发生导管感染、血管感染等并发症。这些感染不仅影响透析效果，还可能危及患者生命。

## 二、血液透析期间并发症的预防

### 1. 失衡综合征的预防

对于刚开始进行血液透析的患者，应逐步增加透析时间和透析液流量，避免过快清除毒素。同时，可以使用高通量透析器或低钠透析液，以减少血液与组织液的溶质浓度差。

### 2. 高血压的预防

透析间期应限制水的摄入，保持体重增长在合理范围内。同时，低盐饮食、避免盲目

增加降压药剂量也是预防高血压的重要措施。在透析过程中，适当调整透析液钠浓度和温度，也有助于控制血压。

### 3. 低血压的预防

在透析过程中，应密切监测患者的血压变化，避免过快过大的脱水。使用生物相容性好的透析膜、适当提高透析液温度等措施，也有助于预防低血压的发生。

### 4. 感染的预防

严格执行无菌操作、定期更换透析器和管道、关注患者身体状况、提高免疫力等是预防血液透析相关感染的重要措施。

## 三、血液透析期间并发症的处理

### 1. 失衡综合征的处理

对于轻度患者，可采用高渗盐水或高渗葡萄糖液静脉注射，以缓解症状。对于重症患者，可能需要降低透析速度或暂停透析。

### 2. 高血压的处理

对于轻度患者，可服用短效降压药。对于重症患者，可能需要静脉注射降压药。同时，应密切监测患者的血压变化，避免血压过低。

对于低血压患者，应停止脱水，适当补充液体。对于感染患者，应根据病原体选择敏感抗生素进行治疗。

在透析过程中，应密切监测患者血压变化，及时调整降压药剂量。严重高血压时，可静脉滴注硝普钠等药物进行治疗。

### 3. 低血压的处理

一旦出现低血压症状，应立即停止超滤，降低血流量，补充生理盐水或高渗葡萄糖。严重低血压时，需要使用升压药物。

### 4. 感染的处理

一旦发现感染，应立即进行抗感染治疗，同时加强患者营养支持，提高免疫力。对于严重感染者，可能需要暂停透析或进行手术治疗。

总之，血液透析期间的并发症是不可避免的，但通过科学的预防和处理措施，可以最大限度地降低并发症的发生率，保障患者的生命安全。因此，医护人员和患者都应加强对血液透析并发症的认识和了解，共同为患者的健康保驾护航。

(作者单位:湖北省沙洋县人民医院)

# 情绪调节与情感障碍：如何培养有效的情绪调节技巧

□牛海燕

情绪调节是每个人日常生活中不可或缺的一部分，它关乎我们的心理健康和生活质量。当我们面临压力、挑战或不如意的事情时，如何有效地调节情绪，避免情感障碍的发生，显得尤为重要。本文将从多个角度探讨如何培养有效的情绪调节技巧。

## 一、理解情绪的本质

情绪是客观事物与个体需要之间关系的一种反映，包括喜、怒、哀、惧等基本情感。情绪在生活中扮演着心理状态的晴雨表角色，反映着每个人的内在心理状态。情绪不仅具有自我防御和社会适应功能，还具备动力、强化和信号等多种功能。因此，了解情绪的本质是进行有效调节的前提。

## 二、常见的情绪调节技巧

1. 深呼吸与放松训练：当情绪高涨或紧张时，尝试深呼吸，缓慢吸气并延长呼气时间，有助于放松身体，减轻紧张感。渐进性肌肉松弛法也是一种有效的放松训练方式，能进一步缓解身心紧张状态。

2. 认知重构：认识到自己的情绪反应受个人观念和思维方式的影响。尝试从不同角度看待问题，用更积极、理性的方式解读情境，从而改变负面情绪。这种技巧在认知行为疗法(CBT)中得到了广泛应用。

3. 情绪表达：找到合适的方式表达自己的情绪，如写日记、绘画、唱歌或与信任的人分享。这有助于释放内心压力，减少情绪积累。

4. 身体活动：适量的有氧运动，如散步、跑步、游泳等，不仅可以释放压力，还能提升心情。

运动还能促进身体健康，进一步改善情绪状态。

5. 培养兴趣爱好：投身于自己热爱的活动中，如阅读、烹饪、园艺等，可以转移注意力，让心情得到放松和愉悦。兴趣爱好还能提供成就感和满足感，增强自信心。

6. 正念冥想：通过正念冥想练习，将注意力集中在当下，观察自己的呼吸、身体感觉以及思维的起伏，但不进行评判。这有助于减轻焦虑和压力，提高情绪稳定性。

7. 社交互动：与亲朋好友保持联系，分享彼此的生活和感受。社交互动可以带来情感支持和归属感，减轻孤独感和压力感。

## 三、应对情感障碍的策略

情感障碍如焦虑、抑郁、愤怒和恐惧等，如果持续存在并严重影响日常生活，应及时寻求专业

帮助。除了上述调节技巧外，还可以考虑以下策略：

1. 制定个人化的情绪应对计划：包括识别情绪触发因素、应对策略和紧急情况处理方法等，帮助患者更好地管理情绪。

2. 寻求专业支持：心理治疗师或精神科医生可以提供个性化的治疗方案和支持，帮助患者更好地理解和管理情绪问题。

3. 促进自我意识和自我反省：提高自我认知和反省能力，认识到自己的情绪状态和反应，并学会适时调整和管理情绪。

总之，情绪调节是一项需要持续学习和实践的技能。通过掌握有效的调节技巧，我们可以更好地应对生活中的挑战和压力，避免情感障碍的发生，保持心理健康和稳定。

(作者单位:河北省第三荣军优抚医院)

# 疼痛管理新视角：外科手术后如何有效缓解疼痛

□史小梅

外科手术后的疼痛是患者恢复过程中不可避免的挑战之一，它不仅影响患者的生理健康，还对其心理健康和整体生活质量产生深远影响。随着医学技术的不断进步，疼痛管理策略也在不断创新与优化，形成了多种新的视角和方法。本文将从药物治疗、非药物疗法及综合管理的角度，探讨外科手术后如何有效缓解疼痛。

## 一、药物治疗：科学用药，精准镇痛

药物治疗是外科手术后疼痛管理的基础。传统上，非甾体抗炎药和阿片类药物是主要的镇痛药物。这些药物通过抑制炎症反应和减轻疼痛感受来发挥作用。然而，长期使用这些药物可能带来一系列副作用，如药物依赖性、消化系统问题等。因此，科学用药、精准镇痛显得尤为重要。

个性化用药：医生应根据患者的疼痛程度、手术类型及健康状况，选择最适合的镇痛药物和剂量，避免过度用药。

多模式镇痛：结合不同机制的镇痛药物，如非甾体抗炎药与阿片类药物联合使用，以减少单一药物的用量和副作用。

## 二、非药物疗法：多管齐下，综合施策

非药物疗法因其不良反应小、效果持久等特点，逐渐成为疼痛管理的新趋势。

### 1. 物理疗法

冷敷与热敷：冷敷可收缩血管，减轻肿胀和疼痛；热敷则促进血液循环，缓解肌肉紧张。患者应根据自身情况，在医护人员指导下合理使用。

按摩与理疗：适当的按摩和理疗可放松肌肉，缓解疼痛。但需注意力度适中，避免过

度刺激伤口。

### 2. 心理疗法

认知行为疗法：通过改变患者对疼痛的认知和行为反应，减少疼痛的负面影响。CBT包括放松训练、压力管理技巧等，有助于患者更好地应对疼痛。

心理支持：心理支持与疼痛管理密切相关。通过心理治疗、心理咨询等方式，帮助患者减轻焦虑、抑郁等情绪，提高应对疼痛的能力。

### 3. 替代疗法

针灸：通过刺激特定穴位调节人体气血，促进自然愈合能力，缓解多种类型的疼痛。生物反馈与虚拟现实技术：利用电子仪器监测患者的生理变化，通过训练让患者学会控制身体反应，减轻疼痛。虚拟现实技术则通过沉浸式体验转移患者注意力，减少对疼痛的感知。

## 三、综合管理：多学科协作，个性化治疗

外科手术后的疼痛管理是一个综合性的过程，需要医护人员和患者共同努力。

多学科协作：疼痛管理需要疼痛科、外科、麻醉科、心理科等多学科团队的紧密合作，制定个性化的治疗计划。

日常护理与康复锻炼：保持伤口清洁干燥，避免感染；合理饮食与营养补充，促进伤口愈合；在医生指导下进行康复锻炼，加速身体恢复。

总之，外科手术后的疼痛管理需要采取多种手段，结合药物治疗、非药物疗法及综合管理策略，以实现精准镇痛、减少副作用、提高患者生活质量的目标。未来，随着医学研究的不断深入和技术的不断进步，疼痛管理方法将更加科学、全面和个性化。

(作者单位:山东省栖霞市中医医院)

# 心脏血管的守护者：冠脉介入治疗的科普之旅

□孙方超

在人体复杂的生理系统中，心脏血管如同城市的命脉，源源不断地为身体各部位输送着生命的血液。然而，随着年龄的增长和生活方式的改变，心脏血管也会遭遇各种挑战，其中最为严重的莫过于冠状动脉的狭窄或闭塞。为了守护这条生命通道，冠脉介入治疗应运而生，成为现代医学的一大亮点。

## 一、冠脉介入治疗的定义与重要性

冠脉介入治疗，全称为经皮冠状动脉介入治疗(PCI)，是一种高度专业、微创且有效的治疗手段。它利用导管技术，在不开胸的情况下，对冠状动脉狭窄或闭塞部位进行疏通和治疗。这种方法主要针对冠状动脉狭窄或堵塞的患者，通过改善心肌血流灌注，有效治疗

心肌缺血和冠心病等心脏疾病。

## 二、冠脉介入治疗的常用方法

1. 冠状动脉球囊扩张术：此技术通过将特制的球囊送至狭窄部位，加压膨胀球囊以挤压斑块，使管腔扩大，恢复血流通畅。这是介入治疗中最基础且常用的方法之一。

2. 冠状动脉支架植入术：在球囊扩张后，若管腔仍有残留狭窄或扩张后血管回缩，则需植入支架以维持管腔通畅。支架能够永久性支撑血管壁，防止再次狭窄。

3. 冠状动脉斑块旋磨术：对于钙化严重的血管病变，球囊和支架可能难以有效扩张。此时，可采用斑块旋磨术，利用高速旋转的金属磨头去除钙化斑块，达到疏通血管的目的。

4. 冠状动脉血栓抽吸术：在急性心肌梗死等紧急情况下，血栓可能迅速形成并阻塞血管。此时，通过血栓抽吸术迅速清除血栓，恢复血流通畅，是挽救生命的关键措施。

## 三、冠脉介入治疗的优势与注意事项

冠脉介入治疗以其微创性、高效性和安全性赢得了广泛的认可。患者在手术过程中通常只需局部麻醉，痛苦感轻微，术后恢复快。然而，术后仍需注意以下几点：

密切观察：术后需密切观察穿刺点有无出血、血肿等情况，如有异常应及时就医。

定期随访：出院后需定期到专科门诊进行随访检查，以评估治疗效果和药物副作用等。

生活方式调整：保持健康的生活方式对于预防心血管疾病复发至关重要，包括戒烟限酒、合理膳食、适量运动等。

## 四、结语

冠脉介入治疗作为心脏血管的守护者，以其卓越的疗效和安全性，为无数患者带来了生命的希望。然而，预防永远胜于治疗。在日常生活中，我们应积极调整生活方式，注重饮食健康，适量运动，以维护心脏血管的健康。同时，对于已出现心脏血管疾病的患者，应及时就医，遵医嘱接受规范治疗，共同守护这条生命通道。

(作者单位:河北省沧州市中西医结合医院青县院区)